

DZOGCHEN dan Padmasambhava



SOGYAL RINPOCHE

©1990 Rigpa Fellowship

Hak Cipta dilindungi Undang-undang.

Diterbitkan pertama kali oleh Rigpa Fellowship di California, 1989

EDISI KEDUA, 1990

Dicetak di Amerika Serikat

ISBN 0-9624884-0-2

Persembahan

Buklet ini dipersembahkan kepada sang Umur Panjang yang Mulia Dalai Lama, dan bagi keberhasilan dari semua cita-citanya.

Buku ini dipersembahkan bagi sang Umur Panjang Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche dan semua lama dari semua tradisi.

Buku ini juga dipersembahkan bagi kelahiran kembali dari Y.M. Dudjorn Rinpoche dan H.E. Kalu Rinpoche.

DAFTAR ISI

i	Pengantar
1	Perkenalan
5	Pandangan Dzogchen, Meditasi dan Tindakan
11	Intisari dari Praktik Dzogchen
17	Semangat dari Dzogchen
21	Sang Jalan
27	Guru Teratai-Lahir
35	Guru Dasar
39	Guru Yoga
53	Sembilan Yana
73	Penyaluran Kuno dari Nyingmapa
81	Lampiran: Pandangan Dzogchen tentang Ngöndro
89	Notes

PENGANTAR

Buku ini pada awalnya diterbitkan sebagai edisi peringatan, untuk memperingati ajaran historis yang diberikan oleh Yang Mulia Dalai Lama Tibet XIV di California pada Oktober 1989. Pada acara tersebut, dengan wibawa, kebijaksanaan dan rasa humornya, Yang Mulia memberikan penjelasan yang sangat baik tentang lingkup dari ajaran Dzogchen, dan memberikan penguatan Padmasambhava dan Delapan Manifestasinya. Penguatan ini merupakan satu dari impian awal dari Dalai Lama Agung Kelima, Ngawang Lobsang Gyatso (1617-82), yang membawa stabilitas dan kedamaian bagi seluruh wilayah Tibet, dari Kailash di Barat ke Kham di Timur, dan mendirikan Pemerintahan Ganden Phondrang, yang telah membimbing masyarakat Tibet hingga hari ini¹. Ini merupakan pertama kalinya sebuah ajaran seperti demikian diberikan di Amerika Serikat, dan mereka mengikuti dari mulai penguatan Padmasambhava di Paris pada 1982, dan ajaran Dzogchen di London pada 1984, dimana Yang Mulia juga dengan baik hatinya mengabulkan permintaan saya dan Rigpa. Kesempatan untuk menerima pengajaran seperti demikian dari seorang ahli seperti Yang Mulia menimbulkan tanggapan yang luar biasa dari pengikut semua aliran Buddhisme, dan dihadiri oleh lebih dari lima ribu orang.

Pada saat ini *Dzogchen dan Padmasambhava* diterbitkan kembali untuk memperingati satu acara spesial lainnya – rangkaian dari penguatan dan penyebaran Dzogchen terpenting yang akan diberikan oleh Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche di Perancis di Rigpa International Summer Retreat pada Agustus 1990, yang berdampak baik bagi pola ajaran Dzogchen yang diberikan oleh Yang Mulia Dalai Lama. Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche adalah kepala dari Aliran Buddhisme Tibet Nyingma, dan secara luas dikenal sebagai pemegang teguh semangat Rimé dalam tradisi Buddhis di Tibet. Banyak dari mereka yang menganggap beliau sebagai guru terbesar Dzogchen yang hidup, dan dimana beliau merupakan perwujudan paling nyata dari Padmasambhava. Beliau merupakan guru dari banyak lama pada masa sekarang; pada kenyataannya, beliau telah memberikan pengajaran dari mulai tradisi Dzogchen dan Nyingma hingga pada Yang Mulia Dalai Lama sendiri.

Dilahirkan pada 1910 di Kham Derge di Tibet Timur, Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche diperlakukan secara khusus oleh Mipham Rinpoche agung, yang melihat takdir besar beliau. Belajar bersama lebih dari tujuh puluh guru besar dan pelajar lain, diantaranya Jamyang Khyentse Chökyi Londrö, Shechen Gyaltzap Rinpoche, dan Khenpo Shyenga, beliau dikenal sebagai emanasi batin dari Jamyang Khyentse Wangpo (1820-92), guru visioner luar biasa yang merupakan ujung tombak dari perubahan spiritual dan kebudayaan Tibet abad 19 yang kemudian dikenal sebagai pergerakan 'Rime'. Jamyang Khyentse Wangpo sendiri merupakan emanasi dari Jigmé Lingpa, penemu dari siklus Dzogchen Longchen Nyingtik.

Dari masa awal Dilgo Khyentse Rinpoche menerima penglihatan gaib dari Guru Rinpoche dan beliau memperlihatkan sejumlah terma, ajaran berharga yang tersembunyi dalam Padmasambhava. Beliau merupakan satu murid terdekat dari guru saya Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, emanasi aktivitas dari Jamyang Khyentse Wangpo, darimana beliau menerima sejumlah besar ajaran, yang mempersiapkan beliau sebagai pemegang silsilah dalam satu periode dimana keberlangsungan ajaran Buddha, dan terutama ajaran Dzogchen, berada dalam bahaya.

Khyentse Rinpoche adalah seorang guru yang lebih besar dari kehidupan, dalam satu pengertian yang kesemuanya miliknya. Tidaklah melebih-lebihkan jika dikatakan bahwa dalam tradisi Buddhis Tibet, tidak ditemui guru atau pelajar meditasi sekaliber beliau. Dengan lebih dari dua puluh tahun retreat, tulisan-tulisannya yang puitis dan mengilhami, pengetahuannya yang luas, pencapaiannya yang luar biasa dalam bidang pembangunan dan penerbitan, tenaganya yang tidak kenal lelah dan sikapnya yang unik dan tanpa kesukaran dimana beliau mengajar dan meneruskan penyebaran secara terus menerus, beliau merupakan contoh dari lama terbesar dari masa lalu. Saya merasa bahwa menerima pengajaran dari beliau adalah serupa dengan menerima pengajaran dari Sang Buddha sendiri, dan saya dapat menganggap diri saya sangat beruntung karena beliau selalu menunjukkan kepada saya kebaikan hati, mendorong saya dan mengilhami saya dalam pekerjaan saya.

Saya berbahagia melihat buku ini diterbitkan kembali, sebagai persembahan dengan penuh kerendahan hati untuk menggambarkan rasa terima kasih saya yang mendalam kepada

Y.M. Dalai Lama dan Dilgo Khyentse Rinpoche, dan juga pada Y.M. Dudjom Rinpoche, yang merupakan salah satu pengaruh dan sumber inspirasi dari pekerjaan saya di Barat. Walaupun dipersiapkan dengan buru-buru, dan tanpa penjelasan lebih lanjut tentang ajaran Dzogchen dan perhatian pada hal-hal detil yang seharusnya saya ikut sertakan, banyak orang yang mendorong saya untuk menerbitkan kembali buku ini, berkata bahwa buku ini akan menolong mereka untuk memahami ajaran Dzogchen dan tradisi Padmasambhava.

Saya menuliskan buku ini dengan inspirasi dan restu dari guru saya Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, dan dalam pelaksanaannya, saya menarik ajaran dari Y.M Dalai Lama, Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche dan Nyoshul Khen Rinpoche. Beberapa materi yang terdapat dan dikutip disini adalah sangat spesial, dan hanya diberikan untuk membantu pemahaman. Saya akan meminta para pembaca untuk menghormati hal ini, dan tidak mereproduksinya dalam bentuk apapun atau menunjukkannya kepada yang lain yang mungkin belum menerima pengajaran serupa sebelumnya.

Sogyal Riponche

Santa Cruz, Juni, 1990

[IMG]

Padmasambhava adalah penemu dari Buddhisme Tibet dan merupakan sang Buddha bagi abad kita. Ketika melihat patung ini saat pembuatannya di Samyé (abad ke-8, Tibet), beliau mengatakan: “Patung ini terlihat seperti saya”, dan kemudian memberkatinya, dengan berkata: “Sekarang ini sama dengan saya.”

PERKENALAN

DZOGCHEN ADALAH MERUPAKAN AJARAN FINAL DAN PALING AKHIR, dan merupakan jantung dari ajaran dari semua buddha. Walaupun biasanya dikaitkan dengan Nyingma atau Aliran Kuno Buddhisme Tibet yang ditemukan oleh Padmasambhava, Dzogchen telah dipraktikkan selama berabad-abad oleh para guru dari berbagai aliran sebagai inti ajaran mereka. Asal usul dari ajaran ini berada jauh sebelum sejarah manusia, dan tidak terbatas pada Buddhisme, ataupun pada Tibet, atau bahkan pada dunia yang kita tinggali ini, sebagaimana tercatat keberadaannya dalam tiga belas sistem dunia yang berbeda.

Dzogchen adalah merupakan singkatan dari kata dalam bahasa Tibet *Dzogpachenpo*. *Dzogpa* berarti 'lengkap', atau 'akhir'; *chenpo* berarti 'besar'. Hal ini kemudian diterjemahkan secara luas sebagai 'Kesempurnaan Agung', namun hal ini menyatakan sebuah kesempurnaan yang kita ingin capai, sebuah perjalanan menuju tujuan akhir dari Kesempurnaan Agung, dan hal tersebut bukanlah arti dari Dzogchen. Dzogchen adalah dapat dijelaskan sebagai dasar, jalan, dan hasil, berdasarkan sudut pandang dari *dasar* dari *Dzogpachenpo*, hal ini merupakan kondisi *penyempurnaan-sendiri* dari sifat primordial kita, yang tidak membutuhkan penyempurnaan, karena sudah sempurna dari awal kemunculannya, seperti halnya langit. Tidak diciptakan, namun tersempurnakan secara spontan.

Secara tradisional, *Dzogchen* dapat dilacak kembali kepada dua istilah Sansekerta. Yang pertama adalah *Mahasandhi*, yang berarti pengumpulan dari semua saripati, menandakan bahwa Dzogchen adalah inti sesungguhnya, saripati, dan inti sari dari semua ajaran. Oleh karena itu banyak ajaran dikenal sebagai *Nyingtik* atau 'Inti Sari', sebagai contohnya adalah *Longchen Nyingtik*.

Istilah kedua adalah *atiyoga*, yang berarti 'yoga primordial'; *Ati* menunjukkan paling tinggi atau puncak. Hal ini mengandung perasaan dari sebuah pendakian gunung, mencapai puncak dan melihat pemandangan dari kesemuanya. Karena Atiyoga atau Dzogchen berada dipuncak dari karakteristik penyajian Nyingmapa terhadap jalan Buddhis dalam bentuk

sembilan yana atau kendaraan, dimana tiga Tantra Dalam yang khusus bagi tradisi Nyingma: Mahayoga, Anuyoga, dan Atiyoga. Puncak dari semua yana, Atiyoga, menggambarkan puncak dari evolusi spiritual seseorang, satu titik dimana semua jalan dan disiplin spiritual telah dilewati. Istilah *Maha Ati* juga digunakan bagi Dzogchen beberapa waktu terakhir oleh para guru seperti Chögyam Trungpa, Rinpoche.

Dalam Dzogchen terdapat tiga penyebaran: *penyebaran batin secara langsung* dari para buddha, *penyebaran pertanda dari vidyadharas*,² dan penyebaran secara oral dengan melalui perkataan dari mulut dari makhluk yang telah terealisasikan. Garis silsilah ajaran dari Dzogchen, tidak terputus hingga hari ini, dapat dilacak kembali dari Dharmakaya Samantabhadra (Kuntuzangpo di Tibet) hingga pada Sambhogakaya, yang direpresentasikan dengan lima keluarga buddha dan Vajrasattva, dan kemudian kepada guru manusia pertama Garab Dorje. Ini kemudian berlanjut pada Mañjushrimitra dan Shri Singha, dan kemudian disebarkan di Tibet oleh Padmasambhava, Vimalamitra, Vairochana, dan Yeshé Tsogyal.

Padmasambhava, atau ‘Guru Rinpoche’ – sang Guru Mulia’ – sebagaimana beliau dikenal dengan penuh kasih sayang oleh masyarakat Tibet, adalah sang Mahaguru yang memperkenalkan Buddhisme di Tibet pada abad ke-8. Diundang oleh Raja Trisong Detsen melalui nasehat dari seorang India Khenpo Shantarakshita, Padmasambhava dikatakan bertinggal di Tibet selama hampir lima puluh lima tahun. Beliau berkelana keseluruh negeri, mengajar dan mempraktikkan, mengalahkan kekuatan yang menghalangi sang buddha-dharma, dan menanamkan berkahnya kepada seluruh bentangan alam Tibet dan Himalaya. Sebagai hasilnya, ajaran Buddha dapat meresap kedalam hidup dari masyarakat Tibet, dan karena welas asih Padmasambhava, berkahnya dan pandangannya yang menyeluruh yang mana Buddhisme Tibet berhutang atas dinamisannya, kelangsungan hidupnya dan kesuksesannya. Bagi masyarakat Tibet, ajaran Buddha meliputi keseluruhan segi dari kehidupan dan kebudayaan mereka sehari-hari, hampir seperti udara yang mereka hirup. Disini terletak kekuatan dari Buddhisme Tibet, dan merupakan alasan mengapa Tibet dikenal sebagai negara yang spiritual.

Padmasambhava mendirikan universitas monastik pertama di Samyé, dimana banyak pandit India, seperti Vimalamitra, bekerja sama dengan penerjemah Tibet untuk

menerjemahkan buddhadharma, dan tujuh penerjemah Tibet pertama ditahbiskan sebagai bikkhu. Di Chimpu, beliau membuka mandala dari ajaran Mantrayana bagi dua puluh lima siddha dari Tibet (je bang nyer nga), dimana juga termasuk Raja Trisong Detsen, Yeshé Tsogyal dan Vairochana. Bagi jutaan praktisi pada abad berikutnya, Padmasambhava telah menjadi sumber dari realisasi mereka, dan inspirasi yang memberikan nafas kepada jantung praktik mereka.

Kisah hidup Padmasambhava adalah luar biasa, namun beliau tidak hanya terbatas kepada kepribadian secara historis; pada kenyataannya beliau menentang sejarah atau kronologi. Sejumlah ramalan, termasuk satu yang dibuat oleh sang Buddha sendiri ketika beliau melewati parinirvana (mungkin kurang lebih pada abad ke-5 SM) meramalkan bahwa Padmasambhava akan terlahir, delapan atau sebelas tahun setelahnya, untuk menyebarkan ajaran Mantrayana. Namun Padmasambhava masih di Tibet pada abad ke-8.

Padmasambhava adalah merupakan penjelmaan manusia dari Dzogpachenpo, inspirasi dan roh dari Dzogchen, prinsip kosmik, dan penjelmaan dari semua guru. Dalam tradisi Tibet, beliau merupakan dasar-dasar yang telah tercerahkan dimana energinya dipergunakan sebagai sumber perlindungan diantara semua keresahan dan kekacauan pada masa itu. Bagi kehidupan masa sekarang, praktek dan mantra dari Padmasambhava dianggap berharga karena merupakan sarana yang efektif dalam menciptakan kedamaian dan keharmonisan.

Sebagaimana Dilgo Khyentse Rinpoche, guru hidup Dzogchen yang terbesar, berkata:

Terdapat banyak guru yang luar biasa dan tidak tertandingi dari tanah agung India dan dari Tibet, Tanah Salju, namun dari mereka semua, satu orang dengan welas asih tertinggi dan berkah terhadap semua makhluk dalam masa sulit ini adalah Padmasambhava, yang mewujudkan welas asih dan kebijaksanaan dari semua buddha. Satu dari kualitasnya adalah beliau mempunyai kekuatan untuk memberikan berkahnya secara langsung kepada siapapun yang berdoa kepadanya, dan apapun yang kita doakan, beliau mempunyai kekuatan untuk mengabdikan keinginan kita secara langsung.

“Pada masa kegelapan ini,” lanjut Khyentse Rinpoche, “ ‘endapan dari waktu’, dimana semua makhluk terbenam didalamnya melalui penderitaan terus menerus dari tiga racun ketidaktahuan, kemarahan dan kemelekatan, dimana lima emosi negatif lebih bergolak daripada sebelumnya, dan dimana penderitaan luarbiasa datang dari penyakit, kemiskinan, kelaparan, dan ancaman peperangan, berkah dari Guru Rinpoche adalah jauh lebih cepat dalam bertindak. Beliau sendiri telah menjanjikan bahwa dalam masa seperti itu, ketika seseorang berdoa kepadanya, beliau akan menjawabnya seketika dengan berkahnya. Dan hal ini bukanlah hanya kata-kata manis yang dimaksudkan untuk menyenangkan, namun kata-kata kebenaran, dan tanpa kebohongan dari Guru Rinpoche.”³

PANDANGAN DZOGCHEN, MEDITASI DAN TINDAKAN

Keunikan dalam Dzogchen adalah dalam jalan dimana ini membawa pengalaman secara tepat dari kondisi tersadarkan, pengalaman langsung dari yang mutlak. Dalam Dzogchen sebuah perbedaan jelas diantara batin biasa, yang dinamakan *sem* dalam bahasa Tibet, dan kesadaran primordial atau murni dari *Rigpa*, penting untuk dibuat. Dzogchen Pema Rigdzin, Dzogchen Rinpoche pertama, menunjukkan:

Semua yang terlihat dan nyata, fenomena samsara dan nirvana adalah terkumpul kesemuanya, sempurna, dalam kondisi kekosongan Rigpa. Oleh karena itu dinamakan 'Dzogpa'. Tidak ada metode lain yang lebih baik dari hal ini untuk mencapai pembebasan dari samsara; oleh karena itu dinamakan 'Chenpo'. Jadi ini dinamakan *Dzogpachenpo*.⁴

Bagi prinsip utama dalam Dzogchen adalah untuk pergi *melebihi* batin, untuk melebihi yang biasa, memikirkan batin pada keseluruhan dan mencapai sifat alamiah dari Rigpa. Sebagaimana Shantideva menunjukkan dalam *Bodhicaryavatara*: "Yang mutlak adalah *melebihi* batin, dimana hal ini berada dalam alam batin dinamakan yang 'Relatif'"

Adalah Rigpa yang dikenalkan para guru kepada muridnya dan mengenalinya adalah pandangan Dzogchen. Dalam Dzogchen, sang *Jalan* digambarkan dalam istilah *Pandangan, Meditasi dan Tindakan*, yang meliputi pelatihan praktek, dan secara khusus pada praktek Trekchö dan kemudian praktek dari Tögal.⁵ Menurut perkataan Dudjom Rinpoche:

Pandangan adalah merupakan pemahaman dari kesadaran biasa, dimana didalamnya terkandung keseluruhannya: sensor indera dan fenomena keberadaan, samsara dan nirvana. Kesadaran ini atau Rigpa, mempunyai dua aspek: shunyata-kekosongan sebagai yang mutlak, dan penampilan atau penerimaan sebagai yang relatif.

Dalam bidang Dzogpachenpo yang luas, semua yang ada dalam samsara dan nirvana adalah sempurna seluruhnya. Walaupun intinya adalah kosong, murni dari awalnya (dikenal dalam Dzogchen sebagai 'kadak'), sifat alaminya adalah kaya dalam kualitas agung, mengandung semua kemungkinan, bidang yang luas dan kreatif, yang sempurna secara seketika (dinamakan 'lhundrup').

Secara sederhana, inti dari batin adalah kosong, penuh ruang dan murni pada awalnya, seperti halnya langit biru; sifat alaminya adalah kemurnian yang bercahaya, tidak terganggu dan ada secara spontan, seperti matahari dengan semua kehangatan dan sinarnya, dan energi atau manifestasinya adalah welas asih, tanpa halangan dan dapat diterima oleh semua, seperti sinar matahari yang menyinari kita semua tanpa terkecuali. "Sifat kekosongan alamiah dari Rigpa" kata Dudjom Rinpoche, "dan cahayanya, sifat keesaannya, bermanifestasi secara fungsional dalam bentuk welas asih di semua waktu."

Perkenalan pada *Pandangan*, dan bersandar pada kondisi Rigpa, adalah merupakan jantung dari praktek Dzogchen. Dalam pendekatan lainnya realisasi dari sifat alamiah dari batin datang melalui deduksi dan pemahaman. Dalam Dzogchen pengalaman secara langsung dari kondisi kebijaksanaan batin dari sang buddha disebarkan melalui berkah dari guru yang mewujudkan realisasi menyeluruh ini – penyebaran batin secara langsung – kepada murid yang, sebagai hasil dari cita-cita dan karma suci, telah sampai pada satu titik dimana mereka mempunyai keterbukaan hati dan kesetiaan untuk membuat mereka mampu menerima arti sesungguhnya dari ajaran. Sebagaimana Jigmé Lingpa katakan dalam *Senge Ngaro* (Auman Singa) nya:

Pada awalnya sang murid harus menemukan Guru yang sempurna dimana ia mempunyai hubungan karma yang baik. Guru tersebut haruslah merupakan pemegang dari penyebaran batin secara langsung. Sang murid harus mempunyai kesetiaan dan kepercayaan yang terpusat pada satu titik, yang mana memungkinkan penyebaran pemahaman dari sang guru.

Ketika waktu yang kuat tersebut, 'pertemuan antara batin dan hati', terjadi, sang murid menerima pengalaman secara langsung dan tidak dapat disangkal, atau sekilas, tentang sifat

dasar dari Rigpa. Dalam waktu tersebut, sang guru mengenalkan dan sang murid mengenali. Sebagaimana guru besar Dzogchen Patrul Rinpoche mengamati:

Sifat dasar dari batin, wajah dari Rigpa, dikenalkan melalui penghilangan mutlak dari pemikiran konseptual.

Dalam dz, pengenalan secara langsung ini didahului dengan meditasi investigasi khusus kedalam sifat kosong alami dari batin dan fenomena. Melalui analisis secara dekat dan pengamatan terhadap batin, sang murid sampai kepada realisasi secara personal terhadap sifat alamiah dari kekosongan, 'ketiadaan dari samsara dan nirvana', yang mengarah kepada realisasi terhadap dharmakaya. Setelah hal ini diwujudkan, kemudian ini menjadi persiapan bagi pengenalan kepada Rigpa oleh sang guru. Namun jika hal ini tidak dapat direalisasikan, dan seseorang hanya tetap 'meninggalkan batin dalam kondisi alamiahnya' maka prakteknya hanyalah shamantha dan Pandangannya akan jatuh pada kondisi alaya (kunshyi).⁶ Dalam Dzogchen titik utama dari pengenalan adalah pergi melebihi alaya, untuk mengungkapkan secara eksplisit kenyataan dari Rigpa. Disinilah bagaimana investigasi pada Pandangan terhadap kekosongan merupakan sarana bagi pengenalan terhadap Rigpa.

Sekarang, realisasi secara benar dari sifat alamiah batin hanya dimungkinkan jika disebarkan dari hati dari sang guru kepada hati dari sang murid, dan hal ini ditunjukkan oleh figur-figur hebat dari garis silsilah Dzogchen dalam hal bagaimana, pada saat tersebut, batin mereka menjadi sama dengan batin bijaksana dari guru mereka, sebagai contohnya ketika Garab Dorje menyalurkan wasiat terakhirnya, dikenal sebagai *Mencapai Inti dalam Tiga Kata*, kepada Mañjushrimitra, atau ketika Shri Singha memperlihatkan sifat alamiah dari batin kepada Padmasambhava.

[IMG]

Mañjushrimitra merupakan satu-satunya murid manusia dari Garab Dorje, dan belajar bersamanya selama tujuh puluh lima tahun. Pada saat parinirvana nya, Garab Dorje naik ke langit dan hilang kedalam cahaya pelangi. Pada saat in, Mañjushrimitra menangis dalam

keputus-asaan dan penderitaan dan membuat satu permohonan yang indah: “Apa yang akan terjadi pada kami sekarang setelah engkau pergi? Engkau adalah cahaya dunia...”

Kemudian Garab Dorje menjadi tergerakkan, dan tangannya kembali muncul, dimana didalamnya terdapat satu peti mati kecil berwarna emas, sebesar ibu jari, berisikan ajaran *Mencapai Inti dalam Tiga Kata*, dijatuhkan kedalam tangan Mañjushrimitra. Seketika setelah ia menerimanya, batinnya menjadi sama dengan batin bijaksana dari gurunya, Garab Dorje. Sebagaimana Dilgo Khyentse Rinpoche menjelaskan, seorang guru Dzogchen yang telah terealisasi akan mempercayakan dan menyalurkan semua kebijaksanaan batinnya, dan berkah dari semua garis silsilahnya kepada muridnya yang paling utama, dan dengan itu meyakinkan adanya keberlangsungan dari penyaluran, tanpa terganggu. Walaupun ia meninggal, batin penuh kebijaksanaannya tetap ada, tanpa kehilangan kesucian, keaslian ataupun kekuatannya. Pada waktu sang murid menerimanya, ia menjadi sama dengan sang gurunya. Pendekatan tersebut merupakan pendekatan Dzogpachenpo, kata Khyentse Rinpoche, dari jaman Buddha Primordial hingga ke masa sekarang.

Inilah sebabnya kenapa dasar fundamental dari Dzogpachenpo adalah *Pengenalan* kepada Rigpa. Dzogchen dimulai dengan pengenalan, karena, dalam Dzogchen meditasi adalah bertinggal dalam Pandangan dari Rigpa. Sebagaimana Dudjom Rinpoche katakan:

Meditasi terbentuk dengan menaruh perhatian terhadap satu kondisi dari Rigpa – bebas dari semua bentukan mental, sementara tetap bersantai sepenuhnya, tanpa adanya gangguan atau pemahaman, karena sebagaimana dikatakan bahwa ‘meditasi bukanlah usaha, namun menjadi sama seperti’.

Diluar dari realisasi dari sifat alami dari batin seseorang terpancar welas asih mendalam bagi mereka yang belum tercerahkan, dan dalam Dzogchen, meditasi digambarkan sebagai ‘pancaran, atau gabungan, dari kebijaksanaan dan welas asih.’

Berada dalam aliran Rigpa menjadi kenyataan dan mulai menembus kehidupan sehari-hari dan Tindakan dari sang praktisi. Sebagaimana dikatakan Dilgo Khyentse Rinpoche: “Ketika seseorang telah merealisasikan gabungan dari kebijaksanaan dan welas asih, maka apapun yang

mereka lakukan akan menguntungkan makhluk lain dengan seketika, bahkan hanya jika mereka sekedar mengedipkan mata atau menggerakkan jari mereka.”

Ketika sang praktisi telah terintegrasi secara sepenuhnya, maka akan menimbulkan ketenangan dan kepercayaan mendalam, karena apapun yang timbul, pemikiran ataupun emosi, tidak akan lagi menipunya; mereka telah terbebaskan dari keberadaan dasar mereka. seseorang dapat melihat kepadanya dengan kesabaran dan ketenangan hati, percaya bahwa “dalam perkembangan Dharmakarya apapun yang muncul tidaklah baik ataupun buruk.” Sebagaimana juga Dudjom Rinpoche berkata:

Tindakan menjadi pengamat sejati dari pemikiran seseorang, baik ataupun buruk, melihat secara mendalam dari sifat alamiah dari pemikiran apapun yang muncul, tidak melihat kepada masa lalunya ataupun mengundang masa depan, tidak membiarkan ketergantungan pada pengalaman yang menyenangkan, atau menjadi terliputi kesedihan. Dengan melakukannya, seseorang mencoba dan berada dalam kondisi ‘keseimbangan besar’, dimana semua yang baik dan buruk, damai ataupun mengganggu, kehilangan identitas sejatinya.

Dan hal ini mengarah kepada *Hasil* dari Dzogpachenpo, yang merupakan pencerahan dan pembebasan sempurna: merealisasikan kebijaksanaan dari dharmakarya, dan dalam tingkat manifestasi mencapai tubuh buddha. Banyak praktisi Dzogchen mencapai ‘tubuh pelangi’, mengubah tubuh fisik mereka menjadi cahaya pada waktu kematian mereka.⁷

Namun, “Hingga seseorang mencapai kondisi tercerahkan dan tersadarkan sepenuhnya,” menurut Dudjom Rinpoche, “seseorang harus selalu sadar akan nilai dari aspek relatif dari fenomena dan selalu sadar akan tiadanya dualitas dalam penampilan dan sifat kosong mereka.... Walaupun bentuk berbeda-beda yang dirasakan, inti mereka adalah kosong; namun dalam kekosongan tersebut seseorang merasakan bentuk. Walaupun suara yang berbeda didengar, namun mereka kosong; namun dalam kekosongan seseorang menerima suara-suara. Juga pemikiran yang berbeda muncul, mereka kosong, namun dalam kekosongan itu seseorang menerima pemikiran.”

Pandangan dari Dzogpachenpo adalah merupakan pandangan yang tertinggi dari kesemuanya; ini bukanlah sekedar pandangan lain dalam pemahaman filosofis biasa, dimana yang biasa kalian pahami melalui analisa intelektual atau deduksi. Namun merupakan hasil yang diperoleh dan puncak dari semua pelatihan spiritual dari pembelajaran, pencerminan dan meditasi, dan semua penyucian, dalam satu kondisi transenden dimana semua halangan dalam batin telah dihilangkan. Dalam kenyataannya, Sakya Pandita mengatakan: "Atiyoga bukanlah sekedar pandangan, namun merupakan hasil dari semua yana." Semua ajaran yang terlihat dalam semua pandangan dalam Dzogpachenpo, dan sebagainya, dalam sudut pandang tersebut, sering dikatakan sebagai Dasar dari Madhyamaka, sang Jalan adalah Mahamudra, dan Hasilnya adalah Dzogpachenpo. Pandangan dimana semua dharma dari samsara atau nirvana direalisasikan nantinya, dalam sifat alamiah mereka yang melekat, kekosongan adalah Dasarnya, Madhyamaka. Untuk dapat merealisasikan kepribadian tersebut, dalam sifat alamiah dari batin anda sebagai gabungan dari kekosongan dan kejernihan, sang Jalan adalah Mahamudra. Dan realisasi paling tinggi, yang dikatakan sebagai 'Ripa yang muncul dengan sendirinya', atau 'kebijaksanaan yang melebihi batin' adalah Hasil, Dzogpachenpo.

INTISARI DARI PRAKTIK DZOGCHEN

Praktik Dzogchen, walaupun terlihat mudah, sebenarnya sangatlah mendalam; semakin sering anda berlatih, akan menjadi semakin dalam dan semakin luas cakupannya dan semakin anda sadar bahwa semuanya adalah dikumpulkan dan dipancarkan dari satu 'titik' yang menjadi inti dari Dzogpachenpo. Dalam praktik Dzogchen, intinya adalah menjadi *sealamiah* mungkin, dengan melepaskan dan bersantai tanpa berusaha keras kedalam sifat alamiah anda, ke dalam Rigpa. Anda harus membiarkan semua kebingungan untuk menghilang dalam yang mutlak, dan anda mengasumsikan sifat anda bagaikan langit luas. Semangat ini digambarkan dengan jelas oleh Nyoshul Khen Rinpoche:

Istirahat dalam kedamaian besar yang alami

Batin yang lelah ini

Terkacaukan tanpa daya oleh karma dan pemikiran saraf

Bagaikan kekuatan tanpa tanding dari ombak

Dalam lautan samsara tanpa batas⁸

Dengan kepercayaan dan humor dari sang Pandangan, anda akan mampu untuk mengistirahatkan hati, tanpa beban pikiran sama sekali. Dan akan mungkin anda mempertanyakan, Kapankah Rigpa dan kapankah bukan? Sebagaimana Dilgo Khyentse Rinpoche menunjukkan: "Jika anda berada dalam kondisi yang tidak berubah, maka itu adalah Rigpa." Hal ini berarti jika anda tidak dalam usaha untuk merencanakan atau memanipulasi, namun hanya meninggalkan batin anda dalam kondisi naturalnya, maka *itulah* Rigpa. Ketika anda berusaha untuk merencanakan atau memanipulasi, maka itu *bukanlah* Rigpa. Ini merupakan titik perbedaan utama dari intisari dari Dzogpachenpo.

Ketika anda memulai, anda harus duduk dengan penuh inspirasi, bagaikan sebuah roket yang sedang diberangkatkan. Menanjak, tanpa terganggu, jernih dan sadar! Inspirasi ini adalah

kunci dari kualitas duduk anda dan pada praktik Dzogchen. Jika anda duduk penuh inspirasi, anda akan mendapati bahwa bahkan tubuh anda memberikan respon dan menjadi lebih menerima. Dalam Dzogchen, sikap anda haruslah bagaikan *gunung* – penuh inspirasi dan keagungan, namun tanpa ada kekakuan atau tekanan sama sekali. Terdapat satu kualitas untuk membiarkan sepenuhnya batin anda naik dan terbang dan melayang. Banyak dari nyanyian Dzogchen menggemakan perasaan yang naik dan membumbung tinggi ke langit, seperti halnya seekor elang atau garuda⁹ dalam terbangnya dan tubuh anda menggambarkan kondisi dari batin anda. Jika anda berada dalam kondisi batin yang penuh inspirasi, bahkan sikap anda akan menggambarkannya.

[IMG]

Tuben Chökyi Dorje, Dzogchen Rinpoche ke V

Dalam Dzogchen, dalam meditasi dikatakan bahwa bukan hanya sikap tubuh seseorang, namun juga Pandangan seseorang yang harus seperti gunung. Terdapat satu hubungan yang menarik antara sikap tubuh dengan sang Pandangan. Anda duduk dalam inspirasi dari sang Pandangan, sehingga nantinya Pandangan anda menginspirasi sikap tubuh anda. Hal ini hampir seperti halnya dengan sang Pandangan menjadi inti dari diri anda, dan hal ini tergambar dalam sikap tubuh anda. Dan bagaimanapun kuatnya angin berhembus, ia tidak akan mampu merobohkan gunung. Ia akan tetap kuat dan kokoh, namun tetap santai dan mengistirahatkan dirinya. Ia duduk tanpa duduk. Sebuah gunung adalah seperti *adanya*, tanpa perlu penegasan. Lihatlah pada para guru besar Dzogchen, seperti Tubten Chökyi Dorje, atau Dilgo Khyentse Rinpoche, dan cara mereka duduk: mereka bagaikan gunung. Kepercayaan anda, Pandangan anda, pemahaman anda, sikap anda dan kelapangan anda haruslah seperti gunung. Atau seperti sapi Kathmandu. Di India dan Nepal sapi adalah suci sehingga jika anda membunuh sapi atau menabrak salah satu darinya merupakan tindakan kejahatan yang lebih berat daripada membunuh seorang manusia. Sapi tersebut mengetahuinya. Jadi walaupun anda terus menerus membunyikan klakson anda, mereka tidak akan bergerak. Mereka hanya akan bergerak dengan gemulai pada jalan mereka, dengan penuh kepercayaan.

Mata juga harus tetap terbuka. Ketika anda mulai melakukan praktik, seringkali akan menolong untuk menutup mata anda sebentar dan diam-diam pergi ke 'daerah lembut' (soft spot) anda, terutama jika anda merasakan adanya gangguan dari luar. Jika anda telah berhasil mewujudkan pemusatan tersebut, maka anda akan secara bertahap membuka mata anda, karena tidak ada niatan dalam praktik Dzogchen untuk lari dari apapun. Anda sendiri harus mengalami *sifat alamiah* dari semuanya, dan bukan pergi kedalam satu kondisi penyerapan atau *trance*, atau mengalami kondisi perubahan kesadaran atau kondisi 'kebahagiaan-besar'.

Dalam Dzogchen juga dikatakan bahwa tatapan anda haruslah seperti *lautan*. Juga dikatakan bahwa *Meditasi* anda haruslah seperti lautan, luas dan dalam. Tatapan anda dan Meditasi anda, atau bagaimana anda meninggalkan batin anda, adalah terhubung; keduanya adalah menyerap-segalanya, bagaikan lautan. Tatapan anda adalah meditasi anda, karena dalam meditasi anda dapat mengekspresikan Pandangan anda. Mata anda adalah seperti mata para Buddha, mata yang panjang yang melihat dan mengerti segalanya. Dalam jalan bodhisattva dikatakan bahwa rasa welas asih terlihat dari mata kita, seperti Cherenzi, 'Raja Welas Asih', dimana namanya berarti 'mata penuh welas asih yang melihat kebutuhan dari semuanya'. Atau Yang Mulia Dalai Lama, sebagai contohnya, yang menatap, seiring dengan tawanya dan sosoknya, mewujudkan rasa welas asih tersebut.

Dalam Dzogchen, anda tidak menutup indera anda; anda tetap bersamanya, hidup. Seperti yang disarankan oleh Dudjom Rinpoche:

Anda tinggalkan semuanya segar, natural, hidup dan tidak terganggu. Jika anda meninggalkan segala hal apa adanya, maka bentuknya tidaklah berubah, warnanya tidak akan pudar dan cahayanya tidak akan hilang.

Karena itulah biarkan mata anda terbuka. Dalam Dzogchen, terdapat praktik dimana anda memberikan kesadaran dalam mata anda dan mata anda kepada langit, menyatukan Rigpa anda dengan ruang angkasa, dan menggunakan sifat alamiah dari langit untuk menginspirasi sifat-bagaikan-langit anda.

Terdapat beberapa alasan lain kenapa mata harus tidak ditutup. Pertama, jika anda menutup mata anda maka anda akan lebih gampang tertidur. Sangat sedikit orang yang mampu tidur dengan mata mereka tetap terbuka. Namun pengertian yang lebih dalam lagi adalah bahwa dalam Dzogchen, sebagai contoh dalam ajaran Tögal, praktik yang berkilauan, dikatakan bahwa semua cahaya dari energi kebijaksanaan berada dalam pusat jantung. Pada kenyataannya, Buddha Primordial Samantabhadra, dengan mandalanya yang sempurna, dikatakan berada dalam hati. Namun pada saat ini kemilau tersebut tertutupi dan tersembunyi, bagaikan sebuah lampu yang berada dalam vas: cahaya tidak dapat terlihat dari luar, namun hanya sedikit cahaya yang keluar dari atasnya. Bagian atas dari lampu tersebut adalah seperti mata anda, yang terhubung melalui 'saluran kebijaksanaan' dengan hati anda. Jadi dalam praktik Tögal dari Dzogchen, mata digunakan untuk bekerja dengan cahaya, dimana, secara umum, anda menjaga mata anda tetap terbuka supaya tidak menghalangi saluran kebijaksanaan. Walaupun Tögal adalah praktik tingkat lanjut, hanya diajarkan kepada murid yang telah menyelesaikan praktik Trekchö, namun praktik dalam cara ini akan menimbulkan kondisi yang menguntungkan bagi praktik masa depan dari Tögal.

Kemudian, anda menjaga mulut anda sedikit terbuka, seperti seolah-olah akan mengatakan "Aaaaah" dengan dalam dan tenang. Suku kata 'A' menggambarkan Prajñāparamita – Ibu dari para Buddha, dan juga Dzogpachenpo. Beberapa praktik guru yoga Dzogchen, anda hanya menggunakan 'A', untuk menyatukan batin anda, dan masuk kedalam kondisi Rigpa. Cukup katakan "Aaaaah." Rahang anda akan melemas. Dengan cara ini anda akan bernapas melalui mulut atau melalui hidung. Dalam Dzogchen anda disarankan untuk membuka mulut anda sedikit karena halangan yang disebabkan oleh 'angin karma' lebih kecil kemungkinannya untuk timbul. Hal ini merupakan metode khusus dari Dzogpachenpo.

Tangan anda biarkan bersantai, menutupi lutut anda. Ini adalah sikap yang dinamakan 'batin dalam kenyamanan dan istirahat'.

Kemudian bagaimana dengan batin? Terdapat satu ungkapan yang terkenal di Tibet yang mengatakan:

Chu ma nyok na dang

Sem ma chö na dé

Artinya adalah: jika anda tidak mengaduk air, maka akan jernih dengan sendirinya; jika anda tidak mengubah atau memanipulasi batin, namun membiarkannya dalam kondisi alamiahnya, maka ia akan menjadi damai secara seketika.

Karena itu jika anda tidak mengubah batin anda namun membiarkannya, sebagaimana adanya, maka akan ada kedamaian dan kebahagiaan. Semua instruksi yang berbeda yang diberikan bagi meditasi hanyalah dimaksudkan untuk mencapai *satu titik keberanian*, suasana yang damai, yang darimanya anda dapat melepaskan, dan membiarkan batin anda dalam kondisi Rigpa. Dalam Dzogchen, cara kita duduk adalah bahkan lebih bebas dari duduk itu sendiri. Sebagaimana guru saya Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö mengatakan dalam *Heart Advice*:

Sisa adalah hanya sekedar ekspresi –

Dalam kenyataan adalah terbebas sepenuhnya dari apa yang tersisa dan sisa itu sendiri.

Secara alamiah, biarkan batin anda dalam Rigpa. Biarkan ia tenang dan menyucikan dirinya sendiri. Dan menyederhanakan. Sementara anda tetap ada, terfokus dan tidak berubah. Ini berlaku sebagai permulaan meditatif pada pengenalan terhadap Rigpa.

Sekarang disini dan disana terdapat bahaya dari kesalahpahaman arti sebenarnya dari Dzogpachenpo. Pada masa sekarang terdapat kecenderungan yang naif dan menyederhanakan untuk salah memahami 'kealamiahan'. Banyak orang yang membayangkan bahwa, dengan menjadi alamiah, mereka dapat berharap Rigpa akan muncul. Hanya dengan berbicara tentang 'tidak berubah' atau kondisi alamiah, sama sekali tidak berarti anda akan sampai secara otomatis pada kondisi Dzogpachenpo. Pada kenyataannya kealamiahan adalah ditekankan pada semua tingkatan ajaran, demi alasan sederhana bahwa jika anda tidak alamiah, maka akan mengganggu sifat alami dari batin. Jadi dalam semua praktik, para praktisi disarankan untuk tidak mengikuti pemikiran masa lalu, atau mengundang pemikiran masa depan, namun tetap berdiam, penuh perhatian, dalam masa sekarang. Apapun yang menjadi fokus dari praktiknya,

sebagai contoh dalam shamantha atau vipashyana, seseorang disarankan untuk tetap 'alamiah' dalam kesadaran masa sekarang.

Dalam Dzogchen kata yang sama, kealamiahan, *ma chö pa* dalam istilah Tibet, digunakan, namun untuk merujuk pada satu hal yang berbeda: merujuk kepada kondisi alamiah dan tidak berubah dari dharmata yang muncul melalui investigasi meditatif dan melalui pengenalan sang guru kepada kebijaksanaan Rigpa yang diikuti. Sebaliknya, jika anda hanya tetap secara alamiah, anda hanya bertinggal dalam sifat dasar alaya, bukan Rigpa. Perbedaannya, sebagaimana dikatakan dalam Dzogchen, adalah 'lebih besar dibandingkan antara langit dan bumi.'

Tapi... hal ini lebih mudah dikatakan daripada dilakukan! Hal ini menunjukkan bagaimana pentingnya dalam Dzogchen untuk benar-benar merealisasikan *secara langsung* kondisi dari Rigpa. Hal ini merupakan titik yang sangat penting, garis pembaginya. Jika tidak nantinya akan selalu ada kemungkinan untuk terjatuh dalam satu jebakan kontekstual, bahkan ketika kita berbicara tentang Rigpa, dan berakhir seperti mereka yang dikatakan oleh Patrul Rinpoche: "Bahkan jika mereka mengatakan istilah-istilah seperti 'kekosongan' dan 'dharmakaya', hal ini tidaklah lebih dari konsep pemikiran yang hanya mereka ulang-ulang." Dudjom Rinpoche juga menambahkan: "Banyak orang yang tahu bagaimana untuk membicarakannya dengan fasih, tapi mereka tidak tahu bagaimana untuk mempraktikkannya, dan ini hanyalah sesuatu yang mereka lafalkan seperti burung kakaktua yang mengucapkan doa-doanya."

SEMANGAT DARI DZOGCHEN

Semangat dari Dzogchen adalah lebih pada perilaku, satu yang muncul dari kepercayaan diri dan rasa percaya yang mendalam. Rasa percaya muncul dari realisasi tentang makna sebenarnya dari ajaran Dzogpachenpo dan berdasarkan pengalaman pribadi, melalui praktik. Hal ini adalah rasa percaya dalam sifat alamiah yang sebenarnya, dimana anda mempunyai kebudhaan, kebijaksanaan dari Rigpa, yang timbul bahkan diantara semua kebingungan anda. Hal ini ada disana, dengan sendirinya.

Apa yang merintanginya kita dari merealisasikan kebijaksanaan dari Rigpa kita adalah halangan terus-menerus dari batin kita yang berpikir. Jadi anda mengirimkan batin anda yang berpikir untuk pergi berlibur, atau mendeporasikannya, karena ia adalah imigran gelap. Anda tidak perlu mengeluarkan visa. Jika anda mampu membiarkan batin anda diam dalam kondisi alamiahnya, maka nantinya akan muncul ketenangan, kedamaian dan kejernihan sejati, darimana nantinya akan muncul sifat alamiah dari batin – apapun nantinya itu!

Hal ini adalah penting untuk tidak mempunyai bayangan tentang bagaimana sifat alamiah dari batin sendiri, karena jika anda melakukannya maka anda akan berakhir dengan perenungan tentang ide, dan itu bukanlah tujuan utamanya. Disini anda hanyalah berada dalam kealamiahan dari keberadaan anda, daripada merenungkan ide tentang sifat alamiah dari sifat alamiah batin sendiri, yang hanya menjadi sekedar gagasan. Itulah mengapa istilah ‘meditasi’ atau ‘perenungan’ bukanlah istilah yang sesuai dalam Dzogchen, karena secara tidak langsung keduanya menyatakan perenungan atau meditasi *pada* sesuatu, daripada menjadi kondisi atau pandangan tertentu dan bertinggal dalam kondisi tersebut. Kita harus menggunakan kata ‘non-meditasi’ untuk menggambarkan meditasi non-dual ini.

Dalam praktik Dzogchen, anda pergi pada aspek batin anda yang melebihi awan, mencapai sifat seperti langit anda, non konseptual, dan non dual. Kondisi mutlak tersebut adalah kemurnian atau keaslian kesadaran dari Rigpa, kondisi dari batin bijaksana dari semua buddha. Titik utama dari praktik ini adalah untuk menguatkan dan menstabilkan Rigpa ini, dan

membiarkannya berkembang menjadi dewasa. Sebagaimana Dudjom Rinpoche sering berkata, pada saat ini Rigpa ini adalah 'seperti bayi kecil yang ditinggalkan dalam kancah peperangan dari pemikiran yang bermunculan'. Kita harus menjaga Rigpa kita itu.

Kondisi mutlak kita atau kondisi Dzogpachenpo adalah selalu sempurna dan tidak pernah terganggu oleh kebingungan kita. Sebagaimana Dudjom Rinpoche berkata:

Satu kondisi kesadaran mutlak tersebut, sifat primordial alamiah yang kosong, tidak pernah dimuliakan oleh para buddha, ataupun dihasilkan oleh mereka dalam kebingungannya, karena hal ini tidaklah diciptakan, namun sempurna seketika.

Dalam sudut pandang Dzogpachenpo, sifat alamiah kita yang melekat adalah Buddha Primordial Samantabhadra, bagaikan langit. Walaupun terdapat banyak awan, langit itu sendiri tetap tidak ternodai. Atau adakalanya sifat alamiah dari batin sendiri adalah bagaikan cermin, jernih dan jelas, yang memantulkan semuanya, namun tidak pernah terkotori ataupun ternodai dengan bayangannya.

Sifat bagaikan cermin dari batin kita ini adalah apa yang kita harus selalu ingat, lagi dan lagi. Ketika kita mengingat kejernihan dari sifat alamiah dari Rigpa kita yang melekat ini, maka akan muncul inspirasi, harapan dan kepercayaan diri yang luar biasa, dan dalam kondisi ini kita dapat menghilangkan semua kebingungan, karena kebingungan adalah bagaikan awan, hanya merupakan gangguan yang sementara, dan tidak mempunyai kualitas dari realitas yang mutlak. Ketika anda dapat berada dalam sifat bagaikan langit tersebut, maka akan timbul kepercayaan, seperti bumi yang dapat menanggung beban dari kesemuanya.

Dengan inspirasi dari ajaran, dan dengan kepercayaan diri tentang yang mutlak, dari Pandangan dari hati seseorang, seseorang dapat bersantai dalam sifat alamiahnya dan tetap berada disana. Dan jika anda dapat menemukan kepercayaan dan kepercayaan diri seperti itu dalam diri anda, maka ini akan membuat anda dapat lebih bersantai lagi. Ini akan meningkatkan kelapangan, kepuasan hati dan kebaikan, yang dapat anda istilahkan sebagai 'humor buddha'. Ketika kejelasan dari permulaan Ripa adalah merupakan perasaan kebaikan dan inspirasi luar

biasa yang meliputi kesemuanya, maka perasaan tersebut akan semakin tinggi dan meningkat, bagaikan anda terbang melampaui semuanya.

Berada dalam kepercayaan diri dan kejelasan dari Rigpa membuat semua pemikiran dan emosi kita untuk secara alamiah terbebaskan, bagaikan menulis di air, atau melukis di langit. Pemahaman semacam itu adalah bagaikan lautan melihat ombak. Dudjom Rinpoche menjelaskan:

...Jika anda tidak mengenali pemikiran ini untuk apa ketika saatnya tiba, maka hanyalah akan menjadi satu pemikiran biasa, seperti sebelumnya. Ini dinamakan 'rangkaian khayalan', dan merupakan akar dari samsara. Sebaliknya, jika anda hanya mampu mengenali sifat alamiah dari pemikiran tersebut sesaat setelah ia muncul, dan membiarkannya tanpa ada diikuti apapun, maka pemikiran apapun yang muncul semuanya akan secara otomatis menghilang kembali kepada pada keluasan Dharmakaya Riga dan akan terbebaskan.

Ketika Pandangan dari Dzogpachenpo terealisasikan, maka tidak diperlukan lagi keraguan. Dalam cerita 'Enam Orang Buta dan Seekor Gajah' setiap orang buta, dibatasi dengan kekurangan mereka dalam penglihatan, hanya dapat menggambarkan bagian dari gajah yang mereka dapat rasakan. Mampu untuk melihat keseluruhan gajah tersebut adalah seperti mempunyai keseluruhan pandangan, pandangan dari Rigpa. Semua keragu-raguan telah hilang dengan kepercayaan diri dan kepastian yang muncul dari realisasi secara langsung terhadap Pandangan dari Rigpa, yang kemudian distabilkan melalui praktik dari Dzogpachenpo. Melalui penstabilan ini, seperti halnya juga Rigpa yang diangkat kepermukaan, anda akan mempunyai kepercayaan diri bahwa apapun yang muncul adalah secara alamiah terbebaskan, bagaikan memberikan cahaya kedalam kegelapan. "Dalam seketika", ujar Guru Rinpoche, "ia akan menghilangkan kegelapan selama berabad-abad." Dengan cahaya dari Pandangan dari Rigpa, anda akan mampu untuk melihat langsung kepada sifat alamiah dari apapun yang timbul; tidak lagi ada tipu muslihat.

Banyak orang mendapati bahwa sejauh ini ciri terpenting dari Dzogchen adalah dalam dalam gayanya, perilakunya dan *perasaannya*, kualitas yang memberikan kelegaan luar biasa dalam kebebasan yang diberikan, dan humor mutlak yang disinarkan dalam kenyataan relatif

kita. Sebagaimana Dilgo Khyentse Rinpoche berkata, ketika anda mempunyai Pandangan Dzogpachenpo ini, walaupun daya tangkap yang salah dari samsara dapat saja muncul di batin anda, anda akan seperti langit; ketika pelangi muncul didepannya, ia tidaklah tersanjung. Dan ketika awan muncul, ia juga tidak akan kecewa. Disana akan ada perasaan kebahagiaan yang mendalam. Anda tersenyum dari dalam, ketika anda melihat permukaan dari samsara dan nirvana; sang Pandangan akan membuat anda selalu terkagum-kagum, dengan sedikit, senyuman dalam diri anda di setiap waktunya.

Kedalaman dari ajaran Dzogchen terletak dalam kejelasan dan kegamblangannya yang luar biasa, kekuatannya untuk menyatakan Kebenaran sebagai pengalaman yang hidup dan vital. Pada kenyataannya, bagi seseorang yang merupakan pengikut sejati dari Dzogpachenpo, dan bagi yang mempunyai hubungan karma yang dalam dengannya, dengan hanya mendengar tentang Dzogchen dapat menginspirasi tentang Pandangan. Karena Dzogpachenpo sendiri bukanlah sekedar ajaran, namun satu kondisi, kondisi yang mutlak. Ajaran ini sendiri adalah sarana, dan sarana yang sangat ampuh, yang menghubungkan yang mutlak dengan yang relatif dan dikondisikan. Namun *keajaiban* dari ajaran Dzogchen adalah bahwa ajaran ini tidak menodai yang mutlak dengan konsepnya, namun tetap membahasnya dalam istilah yang konvensional, membawa Kebenaran kedalam dunia ini, dan kepada hidup kita, bahkan sebelum kita tercerahkan dengan sempurna. Semangat dari Dzogchen mulai masuk dan meresap pada semua sisi pengalaman kita sehari-hari. Walaupun kita mungkin tidak sempurna pada titik ini, kita dapat mulai untuk melihat sekilas pada 'kesempurnaan' kita. Semua budha terjudkan dalam diri kita, keseluruhannya – oleh karena itu dinamakan Dzogpachenpo! Mereka telah ada disana, oleh karena itu tidak perlu untuk jauh-jauh mencarinya kemana-mana. Itu hanyalah bagaikan, seperti Patrul Rinpoche katakan, meninggalkan gajah anda di rumah dan pergi jauh untuk mencari jejaknya di hutan.

SANG JALAN

Dzogchen adalah ajaran yang luarbiasa, jalan lewat yang, seperti dikatakan Dudjom Rinpoche: “bahkan kriminal kejam dapat secara langsung dan cepat mencapai kebudhaan.” Sementara dikatakan bahwa ajaran ini ditujukan bagi mereka dengan kapasitas terbaik, namun dalam Dzogchen terdapat kategori tertinggi, tengah dan rata-rata. Bagi murid tertinggi, ajaran ini akan membaca pencerahan menyeluruh secara seketika. Telah dikatakan, sebagai contohnya, bahwa ketika guru manusia Dzogchen pertama Garab Dorje duduk untuk menerima ajaran Dzogpachenpo dari Vajrasattva, beliau merupakan makhluk biasa, dan ketika beliau bangun setelahnya, beliau telah menjadi seorang buddha. Kasus kedua adalah Padmasambhava, dan ketika adalah Chetsün Senge Wangchuk.¹⁰ Mereka adalah tiga contoh hebat dari *chik charwa*, makhluk yang tercerahkan secara langsung bahkan tanpa perlu prakti, hanya dengan mendengarkan ajarann satu kali.

Namun kebanyakan dari kita tidak berlaku bahwa jika kita mendengarkan ajaran Dzogchen maka kita akan tercerahkan seketika. Hal ini berkaitan dengan penyucian karma, sebagaimana juga dengan cita-cita dan doa dimasa lalu, yang, ketika telah berkembang, membuat seseorang mampu memahami makna sebenarnya dari Dzogpachenpo. Sebagai contohnya, Vairochana mengajarkan Dzogchen kepada seorang tua, Pang Gen Mipham Gönpö, yang telah mencapai umur delapan puluh lima tahun, dan tidak pernah melakukan praktik pada masa mudanya. Pada hari dimana ia meminta untuk dikenalkan pada sifat alamiah dari batinnya, ketika ia dapat merealisasikannya, ia begitu gembira sehingga ia memeluk Vairochana dan tidak mau melepaskannya sepanjang hari. Ia hidup sampai seratus dua belas tahun dan mencapai tubuh pelangi. Tidak diragukan banyak orang-orang tua menerima ajaran dari Vairochana, namun *ia* mencapai realisasi karena berbuahnya karma dan cita-cita masa lalunya!

Kemudian, dalam Dzogchen dikatakan bahwa sifat alamiah dari batin dikenalkan melalui hilangnya batin konseptual, namun berarti bahwa ini diartikan sebenarnya dimana seorang murid akan melakukan praktik pendahuluan untuknya, seperti investigasi terhadap batin,

sehingga ketika pengenalan dilakukan, mereka dapat merealisasikan dengan benar arti dari pengenalan. Jika tidak, sebagaimana Patrul Rinpoche tunjukkan:

Diantara goncangan dari pemikiran-pemikiran yang timbul, pemikiran kasar yang timbul mengenai objek yang ditangkap menghalangi wajah sebenarnya dari batin itu sendiri. Jadi, bahkan jika sifat alamiah dari batin dikenalkan, seseorang tidak dapat mengenalinya.

Nyongsul Lungthok adalah seorang guru besar Dzogchen, yang mengikuti gurunya Patrul Rinpoche selama hampir delapan belas tahun.¹¹ Mereka hampir tidak dapat dipisahkan, begitu besar kasih dan kesetiaan diantara mereka. Patrul Rinpoche, yang berasal dari daerah Dzachuka di Kham, Tibet Timur, terbiasa memanggilnya *a-mi*, ungkapan kasih sayang untuk mengatakan 'anakku'. Nyoshul Lungtok selalu mengatakan kepada Patrul Rinpoche bahwa ia belum mendapatkan intinya, yaitu merealisasikan Rigpa. Mungkin ia telah mendapatkannya, namun ia ingin lebih yakin, jadi ia terus menanyakannya. Kemudian Patrul Rinpoche memberikan perkenalan kepadanya. Ini terjadi pada satu malam, ketika Patrul Rinpoche terjaga dalam satu pusat retreat diatas biara Dzogchen. Itu merupakan malam yang indah; langitnya cerah dan bintang bersinar terang. Malam itu sangat sepi dan suara kesunyian semakin terasa dengan lolongan anjing dari biara dibawah.

Nyoshul Lungtok tidak menanyakan apapun pada malam itu, dan Patrul Rinpoche memanggilnya dan berkata: "Tidakkah kamu mengatakan bahwa kamu belum mendapatkan inti dari praktik Dzogchen?" Nyoshul menjawab: "Ya, itu betul."

"Sangat mudah", beliau mengatakan, dan berbaring di tanah, beliau mengatakan kepadanya: "Anakku, mari dan berbaring disini seperti ayahmu." Nyongshul Lungtok melakukannya. Kemudian Patrul Rinpoche bertanya kepadanya, dengan penuh perhatian: "Apakah engkau melihat bintang di langit?" "Ya." "Apakah engkau mendengar lolongan anjing dari biara Dzogchen?" "Ya." "Apakah engkau mendengar apa yang katakan kepadamu?" "Ya." "Ya, sifat alamiah dari Dzogpachenpo adalah – hanyalah *ini*."

Pada saat itu, semuanya berada pada tempatnya, dan Nyoshul Lungtok terealisasi sepenuhnya dengan seketika. Kata-kata yang digunakan Patrul Rinpoche tidaklah luar biasa ataupun rumit; pada kenyataannya itu sangatlah biasa. Namun dibalik kata-kata tersebut, sesuatu yang lain dikomunikasikan. Ketika seorang murid seperti Nyoshul Lungtok, yang mempunyai kesetiaan dan penerimaan sejati pada arti sebenarnya dari Dzogpachenpo, bertemu dengan seorang guru yang telah tercerahkan sempurna seperti Patrul Rinpoche, maka sifat alamiah dari Dzogpachenpo dapat dikenalkan dalam satu cara yang biasa, dan sekaligus luar biasa.

Inilah sebabnya kenapa terdapat praktik pendahuluan dan *penyucian* bagi Dzogchen. Dalam Mahamudra, sebagai contohnya, terdapat penekanan dalam praktik shamantha, terus berlanjut dimana sang murid mengembangkan pandangan dari vipashyana. Guru besar Dzogchen Adzom Drukpa menyuruh murid-muridnya melakukan tiga tahun praktik shamantha yang terdiri dari sekedar menganggap bahwa sang guru adalah sang Buddha. Namun dalam Dzogchen secara umum, permulaannya adalah praktik ngöndro,¹² yang menyucikan dan merubah keberadaan dasar dari sang murid, sebagaimana juga mempunyai efek paralel pada shamantha dalam memusatkan batin dan membuatnya lebih stabil. Dilgo Khyentse Rinpoche menekankan pentingnya praktik ini:

Tanpa ngöndro, praktik utamanya tidak akan mampu menahan pemikiran yang penuh khayalan, ia akan terbawa dengan keadaan, ia akan menjadi tidak stabil dan tidak akan mencapai titik puncaknya.

Karena itu seseorang yang melakukan praktik Dzogchen mengikuti selangkah demi selangkah jalan dari pembelajaran dan praktiknya, dimulai dengan pendahuluan bagian luar (ngöndro) dari perenungan terhadap kelahiran manusia yang berharga, kematian dan kefanaan, karma –sebab dan akibat, dan kekecewaan dari samsara. Dalam pendahuluan bagian dalam, dilaksanakan praktik dari pengambilan perlindungan, menghasilkan batin yang tersadarkan dari bodhicitta, penundukkan diri, penyucian Vajrasattva, persembahan mandala, dan tiga belas ribu punjian Vajra Guru Mantra sebagai bagian dari Guru Yoga. Kemudian sang praktisi melanjutkan kepada praktik sadhana, fase pembangkitan dan penyempurnaan dari praktik sadhana, fase

pembangkitan dan penyempurnaan dari *kyérim* dan *dzogrim*, dan praktik yoga dari *tsalung*. Dengan pengenalan secara langsung oleh sang guru kepada sifat alamiah dari batin melalui *Rigpé Tsal Wang*, penguatan Rigpa, sang murid kemudian mengikuti jalan yang sebenarnya dari Dzogchen Atiyoga. Sebagaimana Patrul Rinpoche mengatakan:

Dari kesulitan untuk mendapatkan kelahiran yang menguntungkan,

Kepada Mantrayana, fase pembangkitan dan penyempurnaan,

Kepada pendekatan Dzogchen secara langsung (Trekchö),

untuk menelanjangi batin dari kepura-puraannya:

Tidak ada dharma yang tidak termasuk disini.

Dudjom Rinpoche juga menunjukkan:

Pemahaman dan realisasi secara penuh dari inti sebenarnya dari Dzogpachenpo tergantung sepenuhnya pada praktik pendahuluan dari ngöndro. Karena sebagaimana Je Drikhungpa katakan: “Ajaran lain menekankan kedalaman dari praktik utamanya, namun disini kita menekankan kedalaman pada praktik pendahuluan” – dan itu adalah apa adanya.

Harus selalu diingat bahwa Dzogchen tidak dapat dipelajari hanya dengan membaca buku-buku, namun hanya melalui pertemuan dan mengikuti guru yang berkualitas yang mewujudkan realisasi menyeluruh dari Dzogpachenpo, dan ia yang saat fase pendahuluan telah terselesaikan, akan mengenalkan muridnya pada ajaran dari Dzogchen. Yang Mulia Dalai Lama menggarisbawahi pentingnya dari poin ini:

Dalam melakukan praktik Trekchö dan Tögal, pertama kalinya praktisi membutuhkan latihan dalam praktik permulaan. Satu kenyataan yang harus anda tanamkan dibatin anda adalah praktik dari Dzogchen, seperti halnya Trekchö dan Tögal, hanya dapat dicapai melalui bimbingan dari guru yang telah berpengalaman, dan melalui penerimaan inspirasi dan berkah dari seseorang yang telah mencapai realisasi. Hanya melalui hubungan jarak dekat

dengan seorang guru yang telah terealisasi sempurna seperti itulah seseorang dapat menyelesaikan realisasi dari praktik Dzogchen.¹³

Bahkan guru-guru yang hebat dari masa lalu, seperti Padmasambhava dan Vimalamitra, juga mengikuti guru mereka. Sebagaimana dikatakan, “Tanpa para guru, bahkan nama “Buddha” pun tak akan terdengar.”

Bahkan Dzogchen sendiri *bukanlah* satu tahapan, suatu ‘pencerahan seketika’, namun untuk dapat mencerahkan sang murid, ia harus dilakukan secara bertahap tergantung kepada kapasitas mereka dalam memahami dan pengalaman mereka. inilah sebabnya mengapa ini disalurkan melalui metode luar biasa *Mengak Nyongtri Chengpo*, rahasia tahu-bagaimana dan metode langsung untuk merealisasikan yang mutlak, diturunkan dari batin yang bijaksana dari sang guru dan berhubungan dengan pengalaman dari sang murid untuk membuat mereka mampu merealisasikan sifat kemutlakan alamiah mereka.

Oleh karena itu pentingnya pertemuan dan mengikuti guru yang berkualitas tidak dapat terlalu ditekankan. Karena ketika arti sebenarnya dari Dzogpachenpo ditunjukkan, jika tidak ada cara lain bagi sang murid untuk merealisasikannya, maka akan ada banyak ruang yang memungkinkan terjadinya kesalahpahaman, dan akan melenceng jauh dari sasarannya. Juga, sebagaimana Dudjom Rinpoche amati: “Hal ini karena Dzogpachenpo adalah sangat mendalam sehingga akan ada halangan yang besar, seperti juga pencarian keuntungan yang besar diikuti oleh risiko yang besar pula.” Bimbingan dari guru yang berkualitas adalah penting sekali. Jika tidak akan sangat mudah bagi para praktisinya untuk tersesat, terutama jika mereka mencapai kondisi yang lebih dalam dan tingkatan yang lebih lanjut dan membuka banyak ruang untuk terjadinya tipu daya.

Dalam Dzogchen, bimbingan sangatlah ditekankan untuk dapat merealisasikan secara penuh makna sebenarnya dari Dzogpachenpo, *tiga otentik* haruslah ada: guru yang otentik, murid yang otentik, dan garis silsilah yang otentik dari metode pengenalan. Pertama-tama, guru yang otentik harus bertemu dengan murid yang otentik. Kemudian disini pentingnya dari metode tersebut. Karena sang guru mungkin saja memberikan pengenalan secara non metodical, namun jika sang murid tidak dapat menangkapnya, ia tidak akan memahami poin

dari pengenalan tersebut sepenuhnya, dan ia akan menjadi kebingungan. Oleh karena itu pemahaman sebenarnya dari Dzogchen tergantung pada 'garis silsilah yang benar dari metode pengenalan', yang merupakan metode yang sama yang membuat para guru tersebut mencapai realisasi di masa lalu.

Doa berikut disusun seketika dan diberikan kepada saya oleh Y.M. Dudjom Rinpoche ketika beliau pertama kalinya mengajarkan *Mengenai Inti dalam Tiga Kata* di Eropa, kepada pertemuan dari tiga belas murid di Paris. Berikut merupakan reproduksi dari tulisan tangan Dudjom Rinpoche sendiri:

[IMG]

Semoga kita mencapai kepercayaan besar kepada Pandangan

Dimana samsara dan nirvana adalah Saturday

Semoga kita mampu menyempurnakan dan menguatkan Meditasi

Yang berdiam dalam kondisi yang tidak berubah

Semoga kita dapat menyempurnakan Tindakan

Dari yang bukan tindakan, dimana kita sampai secara alamiah

Semoga kita dapat menemukan sendiri Dharmakaya

Yang lepas dari pencapaian dan penyerahan

[IMG]

Padmasambhava

GURU TERATAI-LAHIR

Dimana Buddha pada utamanya dikenal karena mengajarkan Sutrayana – walaupun beliau mengajarkan Tantra secara rahasia, Padmasambhava datang ke dunia ini, dan ke Tibet secara khususnya, untuk mengajarkan Tantra. Jadi ketika Shakyamuni Buddha menggambarkan prinsip buddha, elemen paling penting dalam jalan Sutrayana, Padmasambhava melambangkan prinsip guru, jantung dari Buddhisme Vajrayana, dan karena itu dikenal *sangyé nyipa*, buddha kedua.

Sebagaimana Nyoshul Khen Rinpoche menjelaskan:

Menurut pendekatan umum dari buddhadharma, cerita dari Buddha Shakyamuni dimulai dari saat pencerahannya di India pada Vajrasana (Doerjeden), Bodhgaya modern. Buddha memutar roda dharma dalam tiga peristiwa, dan akhirnya masuk kepada parinirvana. Kemudian Padmasambhava datang untuk mengikuti ajarannya, dan kemudian untuk memutar roda dari Mantra Rahasia ajaran Vajrayana. Dimana Buddha memberikan ajaran dasar, dan membukakan dasarnya, adalah Padmasambhava yang mengenalkan ajaran dari Vajrayana.¹⁴

Padmasambhava, atau *Padmakara* dalam Sansekerta, *Pemajungné* dalam bahasa Tibet, berarti ‘teratai-lahir’. Teratai menggambarkan Padma atau keluarga teratai dimana semua manusia berada. Walaupun teratai berkembang di rawa berlumpur, namun ia selalu menghasilkan bunga yang bersih dan suci. Dalam bentuk yang sama, walaupun kita mempunyai emosi negatif, seperti halnya keinginan, energi kebijaksanaan murni mereka yang melekat dapat berkembang. Karena itu kebingungan tidak perlu dihilangkan; ini dapat dirubah menjadi kebijaksanaan. Dasar dari teratai menggambarkan kekuatan perubahan tersebut.

Jadi ketika Padmasambhava adalah merupakan perwujudan dari pandangan tantra dan perubahannya; beliau adalah merupakan perubahan berkah dari semua buddha. Karenanya beliau menjadi sangat kuat pada masa sekarang, ketika emosi negatif semakin kuat, dan kebingungan lebih besar daripada sebelumnya. Dikatakan bahwa semakin banyak kebingungan dan kesulitan yang ada, semakin kuatlah beliau. Ketika masyarakat Tibet membutuhkan berkah atau perlindungan, refleks alamiah mereka adalah meminta tolong kepada Padmasambhava, dan ketika guru-guru besar menghadapi krisis, bahkan mereka pun memanggil beliau, bagaikan beliau sebagai SOS mereka.

Nyoshul Khen Rinpoche melanjutkan:

Sekarang, menurut jalan luarbiasa dari Dzogpachenpo, Buddha adalah merupakan sifat alamiah dari batin kita, Rigpa kita yang melekat atau kesadaran sejati. Kapankah beliau menjadi tercerahkan? Dalam kondisi welas asih menyeluruh dari dharmadhatu. Berdasarkan sudut

pandang ini, peristiwa seperti manifestasinya sebagai Buddha historis, dalam Vajrasana, sebagai contohnya, hanyalah terlihat sebagai penampakan dari luar.

'Buddha Primordial' berada di dalam sifat alamiah dari Rigpa kita, dalam alam *Akanishtha*.¹⁵ Dari alam diluar dharmadhatu beliau bermanifestasi, bagi keuntungan bodhisattva, sebagai buddha sambhogakaya dari lima keluarga: Vairochana, Akshobhya, Ratnasambhava, Amitabha, dan Amoghasiddhi. Karena dunia kita ini, beliau bermanifestasi dalam bentukan nirmanakaya sebagai Buddha Shakyamuni historis. Pada kenyataannya, beliau bukan lain daripada perwujudan dari Buddha Primordial Samantabhadra yang berada dalam hati kita, dalam Rigpa kita.

Kemudian beliau bermanifestasi sebagai Padmasambhava, delapan puluh mahasiddha, dan guru besar di India, seperti: Nagarjuna, Asanga, Aryadeva, Vasubandhu, Dignaga, Dharmakirti, Skhakyaprabha, dan Gunaprabha, dikenal sebagai *Enam Ornamen dan Dua yang Unggul*. Bagi dunia lain, beliau bermanifestasi dalam berbagai cara, dengan setiap bentukan menggunakan setiap cara yang berbeda, muncul sebagai burung diantara burung-burung, sebagai binatang diantara binatang-binatang, dan sebagainya.

Mengingat Buddha Primordial Samantabhadra adalah Rigpa kita dalam tingkatan mutlak, kualitas atau sifat alamiah dari kebijaksanaan Rigpa kita adalah berseri-seri dan diberkahi dengan cahaya, sepertihalnya matahari dengan sinarnya yang tidak berubah dan tidak berkurang. Kualitas cahaya yang tidak berkurang dari sifat primordial tersebut adalah *Cahaya Tak Terbatas* atau *Cahaya tak Berubah* yang mana kita namakan Buddha Amitabha, *Öpamé* atau *Nangwatayé* dalam bahasa Tibet.

[IMG]

Dari hatinya, Buddha Amitabha, yang merupakan serupa dengan Samantabhadra, mengirimkan cahaya yang luar biasa dalam bentuk suku kata HRIH, yang menurun pada daerah Barat Daya oddiyana,¹⁶ dan menuju Danau Dhanakosha. Dalam cara yang sama seperti sepasang ayah dan ibu memberikan kelahiran kepada seorang anak dan membentuk inti dari tubuh dasar kita, kelahiran Padmasambhava dihasilkan dari inti suku kata HRIH ini.

Pada waktu itu semua buddha dari sepuluh arah, bersama ratusan ribu dakinis dari alam yang berbeda-beda, memanjatkan mantra dan berkah kepada semua buddha demi keberadaan tersebut. Pelafalan mantra dari mereka ini dikenal sebagai 'Tujuh Syair dari Vajra', atau 'Doa Tujuh Baris.' Inilah *Nyanyian Perdamaian Spontan dari Dharmadhatu*. Ini adalah doa yang paling penting, karena ini adalah pembacaan doa yang membuat Guru Rinpoche datang kepada dunia kita ini.

[IMG]

Doa Tujuh Baris dan Mantra Vajra Guru

Karena Guru Rinpoche dilahirkan dalam setangkai bunga teratai diantara air danau, para dakini memanggil beliau hati mereka, dan panggilan mereka secara seketika menjadi Mantra Vajra Guru. Jadi mantra ini adalah mantra hatinya, inti-kehidupannya, inti hatinya, dan untuk melafalkannya adalah untuk mendoakan kepada keberadaannya.

Kemudian Raja Oddiyana Indrabodhi, merawatnya. Karena Padmasambhava telah bermanifestasi dalam tingkatan nirmanakaya, beliau harus bertindak dengan sesuai, dan walaupun pada kenyataannya beliau telah menjadi seorang buddha, beliau berpura-pura bahwa beliau butuh untuk menerima pengajaran dan menyelesaikan praktiknya, untuk menunjukkan bahwa ia datang sebagai penerus dari sang Buddha, dan untuk melanjutkan yang telah beliau kerjakan. Karena beliau dilahirkan delapan tahun setelah parinirvana sang Buddha, beliau pergi ke Vajrasana, dimana beliau belajar dibawah ajaran murid terdekat sang Buddha, Ananda. Kemudian beliau pergi ke semua Delapan Besar guru Vidyadhara, menerima ajaran Rahasia Mantrayana dan mempraktikkannya. Secara khusus, dalam satu penglihatan gaib beliau bertemu dengan Garab Dorje, guru manusia Dzogchen pertama, dan menerima ajaran Dzogchen. Beliau memperlihatkan perwujudan pencapaian realisasi sempurna.

Padmasambhava datang ke dunia ini untuk menyelesaikan tiga tujuan utama. Secara umum, beliau datang untuk menolong makhluk dari enam alam. Kemudian, misi historis beliau adalah untuk membawa cahaya Dharma dan ajaran Dzogchen ke tanah Tibet. Karena kebaikan hati dan usahanya sendirilah pengajaran di Tibet dapat bertahan hingga lewat ratusan tahun. Dimasa sekarang ajaran dari Padmasambhava telah sampai ke Barat, dimana sekali lagi beliau tidak dikenal, dan ini adalah tanda dari berkahnya, tanda dari kewelas asih-an dan kekuatannya. Ketiga, setiap buddha mempunyai misi khusus, dan misi khusus Padmasambhava adalah untuk datang ke masa kegelapan ini, 'ampas dari waktu', kaliyuga.

Ajaran Dzogchen disebarkan di Tibet terutama oleh Padmasambhava, Vimalamitra, dan Vairochana, dan penyebaran ini terjadi pada semuanya terutama karena kebaikan hati Padmasambhava. Dibawah bimbingannya, pada sebuah retreat di Chuwori yang disponsori oleh Raja Trisong Detsen, dari seratus peserta retreat, sembilan puluh sembilan orang mencapai tubuh pelangi; satu-satunya orang yang tidak adalah Palgyi Dorje. Padmasambhava mempunyai dua puluh lima murid terdekat yang merupakan mahasiddha pertama di Tibet, dan kesemuanya mencapai tubuh pelangi kecuali Trisong Detsen. Di Drak Yerpa, delapan puluh murid mencapai mahasiddha, mencapai tubuh pelangi dan tidak pernah keluar dari retreat; terdapat tiga puluh siddha dari Yangzom yang mencapai realisasi, lima puluh *tokden* (makhluk yang terealisasi) dari Sheldrak, dua puluh lima dakini yang mencapai tubuh pelangi, dan juga tujuh siddha dari Tsang.

Kesemuanya ini, dan banyak lagi, mencapai tubuh pelangi dan realisasi melalui kekuatan dan berkah dari Padmasambhava. Dan kesemuanya ini karena Padmasambhava adalah sang Buddha pada masa sekarang; spesialisasinya adalah bekerja dengan energi negatif pada masa sekarang; dimana beliau adalah yang tercepat dalam bertindak dan sekaligus terkuat.

Ketika tiba masanya bagi beliau untuk pergi dari Tibet, Padmasambhava pergi ke tanah Ngayab Ling di Barat daya, dan Pegunungan Berwarna Tembaga Zangdokpalri. “Disana,” tulis Dudjom Rinpoche, “beliau memanifestasikan Istana Cahaya Teratai yang tidak dapat dibayangkan, dan disana beliau memimpin sebagai raja, dengan satu manifestasinya dalam masing-masing dari delapan daerah rakshasa, memberikan ajaran seperti halnya Delapan Metode Hebat dari Pencapaian dari Kagyé, dan melindungi semua orang di dunia Jambudvipa ini dari ketakutan dalam hidup mereka. bahkan hingga hari ini, beliau memerintah sebagai pengawas Vajradhara, ‘Vidyadhara dengan pencapaian secara spontan terhadap jalan yang mutlak’; dan jadi beliau menjadi tetap, bahkan tanpa bergerak sama sekali, hingga akhir alam semesta.”

Terdapat banyak bentukan dari Padmasambhava. Yang pertama dinamakan Tötrenge De Nga: lima keluarga dari Padmasambhava: Vajra Tötrenge, Ratna Tötrenge, Padma Tötrenge, Karma Tötrenge, dan Buddha Tötrenge. Kemudian juga ada Delapan Manifestasi Padmasambhava: Tsokyé Dorje, Padmasambhava, Loden Choksé, Pmea Gyalpo, Nyima Özer, Shakya Senge, Sengé Dradok, dan Dorje Drolö. Terdapat enam Guru Rinpoche yang bermanifestasi untuk menolok alam neraka, alam hantu lapar, alam binatang, alam manusia, alam setengah dewa, dan alam dewa. Enam Guru Rinpoche ini bekerja melawan enam emosi negatif. Juga terdapat dua belas manifestasi dari Guru Rinpoche (Nam trul Chu Nyi) yang melawan beragam halangan dan ketakutan yang muncul dalam hidup kita, dan banyak lagi.¹⁷

Dalam praktik dari *Sampa Lhundrupma (Pemenuhan semua Keinginan secara Spontan)*, terdapat tiga belas emanasi dari Guru Rinpoche: melawan peperangan, melawan kesakitan, melawan kelaparan dan kerugian, Guru Rinpoche serupa dengan yidam, bagi perjalanan, bagi perlindungan terhadap binatang buas, bagi elemen, melawan perampokan, melawan perkosaan, bagi waktu kematian, bagi bardo, melawan kesakitan mental dan melawan penderitaan di dunia secara luas.

Buddha sendiri berkata: “Saya datang dalam sikap yang bagaikan impian dan mengajar dharma yang bagaikan impian, namun dalam kenyataannya saya tidak mengajar sama sekali, kesemuanya muncul hanya karena kebutuhan dari semua makhluk.” Sama seperti apapun yang muncul didepan kaca akan terpantul didalamnya, demikian juga ajaran muncul sesuai dengan kebutuhan dari semua makhluk. Dalam cara yang sama, Delapan Manifestasi Padmasambhava adalah tidak berbeda dengan Padmasambhava, namun mencerminkan kemampuannya untuk muncul sesuai dengan kebutuhan dan permintaan. Pada kenyataannya, di Tibet mereka

dinamakan *Guru Tsen Gyé*, (*Delapan Nama dari sang Guru*). Jadi, sebagai contohnya, bagi para pelajar beliau menampakkan diri sebagai pandita Guru Padmasambhava yang terpelajar; sebagai seorang buddha hebat Guru Shakyasengé, beliau menyatakan Mahayana; sebagai seorang pangeran yang mengatur kerajaan dengan kemampuan pemerintahan yang hebat, beliau muncul sebagai Guru Pema Gyalpo; sebagai seorang yogin beliau menampakkan diri sebagai Guru Nyima Özer, dan sebagainya: setiap manifestasi menunjukkan prinsip yang berbeda.

“Jika kau berdoa kepada Guru Rinpoche dengan sungguh-sungguh,” ujar Nyoshul Khen Rinpoche, “tidak diragukan lagi bahwa beliau akan menampakkan diri didepanmu. Karena tidak ada buddha lain yang bermanifestasi dalam penglihatan sesering Guru Rinpoche. Beberapa tertön¹⁸ hebat, Ratna Lingpa sebagai contohnya, mempunyai dua puluh lima penglihatan dari Guru Rinpoche. Beberapa tertön utama masing-masing mempunyai paling tidak tiga visi, membuat ribuan visi dari kesemuanya.

Detil dari semua visi ini direkam dengan akurat, sebagai contohnya, tanggal, tempat dan sikap dalam bagaimana mereka muncul, dan ajaran-ajaran dan ramalan yang diberikan Padmasambhava. Ajaran-ajaran ini terus menerus dituliskan dengan jelas, dan dipraktikkan nantinya oleh guru lainnya, dimana banyak diantaranya telah mencapai tubuh pelangi melalui kekuatan sejati mereka sendiri. Kesemuanya ini menunjukkan bagaimana kuatnya Guru Rinpoche, dan bagaimana cepatnya beliau bertindak. Jika anda berpraktik kepadanya, keberhasilan dari sang jalan akan datang dengan lebih cepat. Tidak ada buddha atau guru yang muncul sebanyak Guru Rinpoche; beliau tampak sebagai yang paling aktif dari kesemuanya.”

[IMG]

Satu aspek dari Padmasambhava bagi Perdamaian, dengan, diatas, Padmasambhava dari Kebahagiaan Hebat, Devachenpo. Penggambaran thangka yang ditugaskan pada Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö yang hebat, dan difoto baru-baru ini di Tibet oleh Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche

[IMG]

Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö

GURU DASAR

Ketika kita berbicara tentang lama, sang guru atau guru pokok, adalah penting untuk mengingat bahwa sang guru adalah bukan hanya seorang manusia. Sang guru menggambarkan inspirasi dari kebenaran; ia mewujudkan kristalisasi dari pemberkatan, welas asih dan kebijaksanaan dari semua buddha dan semua guru.

Sebagaimana guru saya Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö biasa menjelaskan, walaupun sifat alamiah kita adalah buddha, namun dari awalnya ini telah tertutupi oleh awan ketidaktahuan dan kebingungan. Namun walaupun dengan adanya halangan ini, sifat buddha alamiah kita ini, atau kebenaran di dalam, tidak pernah menyerah kepada ketidak tahuan, atau memberontak kepada kebingungannya sendiri. Ini merupakan *guru dari dalam* kita, aspek *aktif* dari sifat kebuddhaan kita, yang bekerja bagi kita untuk membawa kita kepada sifat alamiah kita disaat ketika kita berada dalam kebingungan. Sifat ini tidak pernah menyerah; ini didalamnya ada welas asih yang tidak terbatas, sifat ini telah bekerja tanpa lelah bagi evolusi kita, dan tidak hanya dalam kehidupan ini, namun dalam semua kehidupan kita dimasa lalu, menggunakan semua sarana dan situasi untuk mengajarkan kita dan membimbing kita kepada kebenaran. Bahkan dalam sudut pandang biasa, kita menyadari bahwa kehidupan tidak selalu mengajarkan kita. Dan walaupun mungkin saja merupakan satu ajaran yang kita tidak inginkan, kita tidak dapat lari dari kenyataan ini, hidup kita terus memberikan kita pengajaran. Ini merupakan univesalitas dari sang guru.

Sebagai hasil dari cita-cita dan doa kita di masa lalu, dan karma kita yang telah disucikan, pengajaran dari dalam ini sesungguhnya mulai bermanifestasi menjadi lebih jelas dan mulai membentuk pengajaran dari *guru dari luar* yang kita temui secara nyata. Pada kenyataannya, guru dari luar tidak lain adalah merupakan juru bicara dari guru dari dalam kita. Ia mengajarkan kepada kita bagaimana menerima pesan dari guru dari dalam kita dan bagaimana untuk merealisasikan guru yang paling utama didalam kita, mengembalikan kepercayaan dan kepercayaan diri kita, dan karenanya membebaskan kita dari penderitaan yang datang karena ketidaktahuan terhadap sifat alamiah sejati kita.

Guru dari luar adalah kurir, guru dari dalam adalah kebenaran. Jika seseorang ingin menghubungi kita melalui telepon, sebagai contohnya, mereka menelepon *nomer* anda. Dalam

cara yang sama, para buddha menghubungi anda melalui sifat kebudhaan anda, guru anda dari dalam. Ini adalah hubungan langsung anda, tapi sampai anda tahu bagaimana mendengarkan, maka guru dari luar anda lah yang menjawab telepon anda. Para buddha bekerja melaluinya, kepada anda. Sangatlah penting untuk tidak kehilangan pemahaman terhadap hubungan antara guru dari dalam dan dari luar ini. Guru dari luar mengajarkan anda tentang bagaimana menemukan diri anda, bagaimana menemukan buddha dalam diri anda. Ia mengenalkan anda kepada diri anda sendiri, dan hingga anda dapat menemukan buddha dalam diri anda, ia adalah penggantinya.

Dalam ajaran Dzogchen Padmasambhava mewujudkan prinsip universal ini. Ia dianggap sebagai inkarnasi dari buddha dari masa lalu, perwakilan dari buddha masa sekarang dan sumber dari mana nantinya buddha masa mendatang akan muncul. Beliau adalah guru yang tidak terbatas oleh waktu, yang merupakan perwujudan dari semua guru. Banyak dari guru besar di tradisi Tibet mengambil inspirasi dari beliau, dan *merupakan* emanasi dari beliau, seperti halnya cahaya yang bersinar dari matahari. Jadi jika anda terhubung dengan salah satu darinya, mereka akan pada akhirnya mengarah kepada beliau. Hubungan dengan manusia nya terhadap anda adalah sebagai guru anda. Dengan melalui guru anda lah anda dapat mengenali beliau.

Terhadap apapun anda membayangkan Padmasambhava nantinya, atau apapun yang anda bayangkan dari guru anda nantinya, adalah Dzogchen. Kondisi mutlak dari Dzogpachenpo itu adalah *batin bijaksana* dari guru anda. Jadi anda tidak menganggapnya sebagai manusia biasa. Apa yang wujudkan adalah kebenaran atau kebijaksanaan yang ia sentuhkan dan inspirasikan kepada anda. Jadi bagi anda ia datang untuk mewujudkan batin bijaksana, begitu berlimpah sehingga hanya dengan memikirkan beliau dapat mengkristalisasi semua ajaran dan berpraktik kedalam intinya. Sang guru tidak dapat dipisahkan dari ajarannya; pada kenyataannya, ia adalah energi, kebenaran dan welas asih dari dharma. Ia merupakan perwujudan dari Dzogpachenpo, jadi apapun yang anda pikirkan tentang guru anda atau Padmasambhava, akan mendoakan berkah bagi keberadaan anda. Ini merupakan prinsip dasar dari inspirasi praktik Dzogchen.

Sebagaimana Kali Rinpoche mengatakan dalam pengajaran publiknya yang terakhir:

Apa yang kita panggil sang buddha, atau lama, bukanlah materi yang sama seperti halnya besi, kristal, emas, atau perak. Anda tidak seharusnya memikirkannya dengan pemikiran materialistis seperti itu. Inti dari sang buddha atau lama adalah kekosongan; sifat alamiah mereka adalah kemurnian; penampilan mereka, kesadaran yang tidak terhalangi. Terlepas dari itu semua, mereka tidak mempunyai bentuk, warna, materi atau apapun yang nyata – seperti halnya kekosongan angkasa yang bercahaya. Ketika kita memahaminya seperti ini, kita dapat

mengembangkan kepercayaan, menyatukan batin kita dengan mereka, dan membiarkan batin kita beristirahat dengan damai. Sikap dan praktik ini adalah yang terpenting.¹⁹

Kita harus memanusiaikan kebenaran untuk kita dapat mencapainya. Tanpanya, bagaimana mungkin kita dapat memahami yang mutlak? Bagi kita, guru adalah bentukan manusia dari kebenaran. Dan seperti yang dikatakan Dilgo Khyentse Rinpoche, “Tidak ada buddha yang tercerahkan tanpa menyandarkan diri pada seorang guru spiritual.” Anda tidak dapat merealisasikan yang mutlak di dalam batin yang biasa. Dan jalan diluar batin adalah melalui hati dan melalui *ketaatan*. Sebagaimana sang Buddha mengatakan kepada Shariputra, adalah melalui ketaatan, dan hanyalah ketaatan, seseorang dapat merealisasikan yang mutlak. Nyoshul Khen Rinpoche menunjukkan:

Menurut Dzogchen dan pendekatan khusus dari guru besar Dzogchen, Shri Singha, terdapat satu cara untuk mengenali sifat alamiah batin semata-mata melalui ketaatan. Terdapat kasus dari para praktisi dimana hanya melalui ketaatan mereka dapat mencapai realisasi, bahkan walaupun guru mereka telah meninggal ataupun tidak berada di dekat mereka secara fisik. Karena doa-doa mereka dan ketaatan, sifat alamiah dari batin dikenalkan. Salah satu contoh yang terkenal darinya adalah Longchenpa dan Jigmé Lingpa.²⁰

Dzogchen tidak dapat direalisasikan hanya dengan kecerdasan atau berpikir dengan pemikiran biasa, namun hanya melalui kesucian hati. Karena Dzogchen adalah diluar batasan pemikiran; ini adalah kebijaksanaan dari Rigpa, yang hanya dapat disalurkan melalui kedekatan hati antara guru dan murid. Ketaatan secara alamiah diinspirasi ketika seorang guru mampu membuka hati paling dalam anda dan mengenalkan sekilas sifat alamiah dari batin anda. Dari ini datang kebahagiaan luar biasa, penghargaan dan rasa terima kasih kepada sosok yang telah menolong anda untuk melihat dan kepada kebenaran yang ia wujudkan.

Perasaan sepenuh hati, tanpa direncanakan, dan sejati itu adalah ketaatan sebenarnya. Ketaatan sebenarnya bukanlah bentukan pemujaan atau penyembahan pada tingkatan biasa atau konvensional, tapi sekedar merupakan kemampuan alami untuk memohon kehangatan dan berkah kebenaran pada saat dibutuhkan. Hal ini datang dari pemahaman terhadap Pandangan, dan dari sini juga datang rasa welas asih luar biasa. Sebagaimana Nyoshul Khen Rinpoche menjelaskan: “Ketika anda dapat merealisasikan arti sebenarnya dari kekosongan atau Dzogpachenpo, rasa welas asih muncul bagi semua makhluk yang belum terealisasikan; jika menangis dapat menggambarkan rasa welas asih tersebut, anda akan menangis tanpa henti.” Tiga hal ini: Pandangan, ketaatan, dan welas asih adalah tidak dapat dipisahkan, satu rasa – rasa akan dharma.

[IMG]

Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche

GURU YOGA

Cara paling kuat untuk memohon inspirasi dan pandangan dari Dzogchen adalah melalui praktik dari guru yoga, 'bersatu dengan batin dari sang guru'. Itulah sebabnya mengapa, sepanjang sejarah, guru-guru besar Dzogchen, seperti Jigmé Lingpa, Jamyang Khyentse Wangpo, dan Patrul Rinpoche sebagai contohnya, menghargai guru yoga sebagai praktik terdalam mereka. Patrul Rinpoche bahkan melafakan kata-kata dari guru yoga dengan sukarela dalam tidurnya.

"Dalam tingkat yang paling tinggi," ujar Dilgo Khyentse Rinpoche, "adalah melalui Padmasambhava kita dapat merealisasikan sifat alamiah dari batin dan arti sebenarnya dari Dzogchen atau Mahamudra. Karena tidak ada seorangpun yang dapat merealisasikan keduanya tanpa praktik dari guru yoga. Guru yoga adalah kuncinya."

Praktik dari guru yoga adalah metode dalam menghubungkan kebenaran pada seorang manusia, cara personal, yang sangat halus, namun sangat kuat, dan membuka hati seseorang untuk menunjukkan kebijaksanaan dari Rigpa. Sang guru adalah medium dan memohonkan kepadanya adalah sarananya. Karena ketika anda berpikir akan guru anda maka ini akan membangkitkan inti terdalamnya, rasa dan perasaan dari pencerahan, pandangan dan Dzogchen. Dan ketaatan menghilangkan semua emosi negatif anda. Dalam guru yoga anda membuka hati dan batin anda kepada kebenaran yang diwujudkan oleh sang guru.

Walaupun kebenaran atau sang buddha adalah didalam kita, ketika kita tidak dapat meralisasikannya sendiri, kita harus memohon kepadanya. Akan sangatlah susah, hampir mustahil, untuk masuk kedalam kondisi kemutlakan tanpa adanya inspirasi, dan jika anda tidak punya kepercayaan diri akan kebijaksanaan guru didalam anda, maka anda harus mencari cara untuk menginspirasikannya melalui guru yoga, yang memanggil keberadaan tersebut, untuk menghangatkan hati anda dan memberkati batin anda. Sebagaimana Nyoshul Khen Rinpoche menunjukkan: "Jika anda melihat kepada batin anda, ketika ketaatan yang sangat kuat muncul dan anda bermeditasi berdasarkan ketaatan tersebut, apa yang terjadi? Anda akan menemukan bahwa meditasi anda punya lebih banyak perasaan, kejelasan, kebahagiaan dan realisasi. Mengingat anda tidak dapat hanya duduk diam disana bermeditasi pada kekosongan, dan berpikir 'saya bermeditasi', tapi tidak ada isinya.

Dudjom Rinpoche menuliskan:

Secara khusus, adalah penting untuk memberikan semua energi anda kepada guru yoga, bertahan kepadanya sepanjang hati dan hidup dari praktik anda. Jika tidak, maka meditasi anda tidak akan bermakna, dan bahkan jika anda membuat satu kemajuan kecil, tetap tidak akan mampu menghilangkan halangan yang muncul,

dan tidak dimungkinkan adanya realisasi yang benar dan sejati yang terlahirkan dalam batin. Dengan sungguh-sungguh berdoa dengan ketaatan yang tanpa dibuat-buat, maka setelah beberapa saat berkah secara langsung dari batin bijaksana dari sang lama akan tersalurkan, dan karenanya menguatkan anda dengan realisasi yang unik, diluar batasan kata-kata, terlahir dalam batin anda. Lama Shyang Rinpoche mengatakan: “teruskan aliran dari ketenangan yang santai, teruskan aliran pengalaman dari dalam, teruskan aliran meditasi samadhi.” Walaupun terdapat banyak nasihat, namun sangatlah jarang realisasi yang dilahirkan melalui berkah dari sang lama, ditimbulkan oleh kekuatan dan kemampuan dari ketaatan.

Terdapat empat tahapan dalam praktik guru yoga:

- Permohonan
- Penyatuan batin dengan sang guru melalui mantra, dan kemudian
- Penerimaan berkah atau penguatan, dan terakhir
- Penyatuan batin seseorang dengan Padmasambhava atau dengan sang guru dan berdiam dalam sifat alamiah Rigpa anda, sang Lama yang Mutlak.

1. Permohonan

Permohonan dimulai dengan membangkitkan Pandangan dari ketaatan sejati. Saat anda duduk, dengan diam, dari kedalaman hati anda memohon kepada Padmasambhava, perwujudan dari semua buddha dan semua guru, dalam langit diatas anda, dalam tubuh dari guru anda. Ia seyogyanya divisualisasikan bersinar-sinar, seperti pelangi, dan tidak datar seperti gambar, atau tidak padat seperti patung atau emas, ataupun kosong. Anggaplah bahwa ia mempunyai berkah dan kualitas dari kebijaksanaan, welas asih dan kekuatan dari semua buddha. Karena Padmasambhava sendiri telah berkata: “Mereka yang mencaipaku mencapai semua buddha; mereka yang melihatku melihat semua buddha” Saat anda memohon, anda meminta pertolongan dan inspirasinya untuk menyucikan karma dan emosi negatif anda, dan membawa realisasi dari sifat sejati anda. Dengan permohonan semacam itu, anda memohon dengan sangat kuat, dan menyatukan batin anda dengannya.

Jika anda mengalami kesulitan untuk menghubungkan dengan bentukan Padmasambhava, anda dapat membayangkan keberadaan sempurna, keberadaan dari semua buddha dan guru, dan memohonkan kebenaran dalam bentukan cahaya.

Permohonan adalah bagaikan anda membawa Padmasambhava kedalam keberadaan anda dan dalam hati anda. Saat anda memohon, batin anda dipenuhi dengan Padmasambhava

atau perasaan dari Padmasambhava, mengubah semua lingkungan dari hati dan batin anda. Dilgo Khyentse Rinpoche berkata:

Adalah bagaikan Padmasambhava sendiri yang hadir. Memahami ini, memvisualisasikan beliau dan memohon kepada beliau dari dalam hati anda, dengan berkata: 'Guru Rinpoche, anda akan merawat saya!' Maka *tidak akan ada keraguan* bahwa berkah akan datang pada hati anda.

Ketika kita mempraktikkan visualisasi seperti ini, kita masuk ke dalam dimensi alam suci. Hal ini untuk mengingatkan pada diri kita bahwa para buddha adalah *ada* disana, karena sang Buddha sendiri telah berkata: "Siapapun yang berpikir akan aku, aku ada dihadapannya." Anda tidak membangun sesuatu, namun anda melangkah pada sifat alamiah dari lingkungan sejati anda, alam buddha. Anda tidak perlu untuk 'melihat' alam buddha, tapi cukup hanya membiarkan hati anda masuk ke dalamnya. Pada hakekatnya, semua alam adalah alam sejati dari para buddha, namun berkaitan dengan visi karma kita sekarang, kita tidak dapat melihatnya dengan jernih. Ini adalah pemahaman murni (dag nang), pandangan suci.

Ketika anda memohon pada Padmasambhava anda dapat melakukannya dengan melafalkan *Doa Tujuh Baris*, doa yang umum digunakan dalam tradisi Nyingma dan Dzogchen. "Terhadap doa ini, anda dapat menyerahkan seluruh batin anda, dalam ketaatan," kata Guru Rinpoche. Beliau juga mengatakan:

Ketika seorang murid memanggilku dengan ketaatan yang penuh hasrat,

Dan dengan lantunan nada yang indah dari Doa Tujuh Baris,

Aku akan datang dengan segera dari Zangdokpalri,

Seperti seorang ibu yang tidak dapat menahan panggilan dari anaknya.

Merasakan keberadaan dari sang Buddha, Padmasambhava atau guru anda dan dengan membuka hati dan batin anda, tanpa konsep, kepada perwujudan kebenaran sesungguhnya memberkati dan mengubah batin anda. Disisi lain, apakah Buddha ada atau tidak disana tidaklah menjadi masalah selama perasaan anda berubah dan batin anda bertransformasi; pada saat yang sama, buddha adalah terbatas, dan hanya seperti kualitas dari air untuk menghilangkan dahaga dan dari api untuk membakar, jadi mereka akan datang dengan segera ketika seseorang memohonkannya. Walaupun pada tingkatan mutlak Buddha adalah sifat alamiah dari batin kita, meskipun begitu, pada tingkatan relatif, selama masih ada makhluk yang mengalami kebimbangan, akan selalu ada buddha untuk menolong. Melalui berkah dari permohonan, buddha dalam anda terinspirasi untuk berkembang, seperti bunga dalam sinar

mentari. Karena pada waktu yang sama anda memohon kepada semua buddha, sifat kebudhaan anda terbangkitkan.

2. Mematangkan Berkah

Inti dari praktik guru yoga adalah untuk menyatukan batin anda dengan Guru Rinpoche dan melafalkan mantra **OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM** sebanyak mungkin. Ketika anda melafalkan mantra, anda tetap menyatukan batin anda dengan sang guru, atau anda hanya cukup menyandarkan batin anda dalam sifat dari guru anda. Ini dinamakan 'mematangkan berkah'. Melalui berkah, batin biasa anda direalisasikan menjadi batin bijaksana dari Guru Rinpoche. Perasaan dan pemahaman anda dirubah, seolah-olah awan gelap telah diangkat dari anda dan semuanya menjadi jelas.

Mantra Vajra Guru adalah merupakan intisari dari Padmasambhava. Ini juga merupakan mantra dari semua guru, buddha, yidam, daka, dakini, dan pelindung. Ketika anda melafalkannya, anda juga memohonkan perwujudan sejati dari Padmasambhava.

Ketika anda masuk kepada inspirasi sejati dan melafalkan mantra maka ini akan benar-benar dapat merubah energi anda, dan selanjutnya merubah batin dan emosi anda. Definisi dari mantra adalah 'yang melindungi batin'; ini melindunginya dari sifat negatifnya sendiri. Dalam kata lain, ini melindungi anda dari batin anda sendiri. Bahkan jika anda tidak mampu mewujudkan arti dari mantra setiap kali anda melafalkannya, tidaklah menjadi masalah. Anda hanya perlu berada pada suara alamiah dari mantra tersebut, 'suara alamiah dari vajra', sebagaimana dilakukan dalam praktik Dzogchen. Napas anda, batin anda, dan mantra adalah satu. Anda bekerja dengan *prana*, napas, yang merupakan perantara terpenting dari energi. Jika anda melafalkan dengan baik, semua saluran terhalus dari tubuh anda akan bergetar dengan suara mantra tersebut, dan melalui inilah perubahan besar dari energi terjadi. Karena emosi terhubung sangat dekat dengan energi, dan melalui pelafalan mantra seseorang dapat dengan perlahan menemukan keseimbangan, ketenangan, dan penyatuan. Dalam tradisi Dzogchen, mantra sering digunakan untuk pendahuluan dalam meditasi duduk, untuk menginspirasi samadhi, untuk menghilangkan ketegangan syaraf, dan untuk menenangkan emosi yang berubah-ubah.

[IMG]

Khyentse Sangyum, Khandro Tsering Chödrön

Ketika anda mengucapkan matra, anda menanamkan batin dan hati anda dalam batin bijaksana Padmasambhava. Anda memberikan 'hati dan jiwa' anda, dan menyatukan dan

mencampurkan batin anda dengan guru anda. Ketika anda melakukannya, sesuatu berfermentasi, dan yang mendorongnya adalah mantra. “Meditasi samadhi adalah bagaikan api,” seperti dikatakan, “dan mantra adalah bagaikan angin.” Angin dari mantra mengipasi api dari meditasi anda dan memberi bahan bakar pada realisasi anda. Karena ini adalah bagian utama dari praktik, anda harus memusatkan waktu anda pada bagian ini, untuk mematangkan berkah.

Perasaan utama secara bertahap muncul, mendekat dan menutup jarak antara anda dan batin bijaksana dari Guru Rinpoche. Satu praktik sederhana seperti ini adalah sangat penting: hanya dengan memusatkan pada batin dari sang Guru. Dan jika anda terus menyatukan batin anda dengannya dan melafalkan mantra, permasalahan apapun yang anda punya akan hilang – oleh karenanya tidak akan ada keragu-raguan. Karena ketika anda menyatukan batin dengan Guru Rinpoche, sering kali seolah-olah anda melupakan batin anda... dan ketika anda lupa akan batin anda inilah anda menemukan diri anda didalam kondisi Rigpa Guru Rinpoche. Batin anda telah matang dan berkembang kedalam batin bijaksana dari Guru Rinpoche, dan dalam kondisi batin bijaksananya ini, apakah *benar-benar* ada permasalahan?

Mantra Vajra Guru

[IMG]

Inti dari pemahaman dari Mantra Vajra Guru adalah: *Aku memohon kepadamu, Vajra Guru, Padmasambhava, dengan berkahmu berikan kami siddhi yang tertinggi dan sejati.*

Arti sebenarnya, sebagaimana dijelaskan oleh Dudjom Rinpoche dan Dilgo Khyentse Rinpoche, adalah sebagai berikut:

Dibagian luar, terdapat juga tubuh vajra, perkataan vajra dan batin vajra dari para buddha. **OM** menggambarkan berkah dari tubuh dari para buddha, **AH** adalah berkah perkataan dari buddha, dan **HUM** adalah berkah dari batin bijaksana dari semua buddha. OM adalah inti dari bentuk, AH adalah inti dari suara, dan HUM adalah inti dari batin. OM menyucikan semua tindakan negatif yang dilakukan melalui tubuh anda, AH menyucikan semua tindakan negatif yang dilakukan melalui perkataan anda, dan HUM menyucikan semua tindakan negatif yang dilakukan melalui batin anda.²¹ Anda menerima penguatan dengan berkah dan perubahan dari tubuh, perkataan dan batin dari semua buddha.

Dibagian dalam, OM menyucikan *tsa*, saluran atau *nadis*. AH menyucikan *lung, prana*, udara didalam atau aliran energi. HUM menyucikan *tiklé, bindu*, energi atau inti daya cipta. OM menyucikan semua indera, AH menyucikan semua suara dan HUM menyucikan batin, pemikiran dan emosi.

Secara rahasia, OM AH HUM mewakili ketiga kaya: OM mewakili aspek dharmakaya dari keluarga teratai, Buddha Amitabha; AH mewakili aspek sambhogakaya, Avalokiteshvara, dan HUM mewakili aspek nirmanakaya, Padmasambhava. Ini menunjukkan bahwa ketiga kaya kesemuanya terwujudkan dalam tubuh dari Guru Rinpoche.

Bahkan secara lebih rahasia lagi, OM adalah welas asih atau energi (tukjé), AH adalah sifat alamiah (rangshyin) dan HUM adalah intisari (ngowo).

VAJRA, atau 'dorje' dalam bahasa Tibet merujuk kepada intan, batuan paling kuat dan paling berharga dari semuanya. Intan dapat memotong melewati semua zat, tetapi intan tidak dapat dipotong oleh zat-zat tersebut. Dalam bentukan yang sama: kebijaksanaan yang tidak berubah dan non-dual dari buddha tidak dapat dipengaruhi atau dihancurkan oleh ketidak tahuan; kebijaksanaan ini dapat memotong melalui semua khayalan dan halangan; dan kualitas dan aktifitas dari tubuh, perkataan dan batin dari buddha menguntungkan semua makhluk tanpa adanya gangguan dari kekuatan negatif. Sepertihalnya intan, vajra terbebas dari semua cacat; kekuatannya datang dari realisasi terhadap sifat dharmakaya - sifat dari Buddha Amitabha.

GURU berarti 'berpengaruh', seseorang yang penuh dengan semua kualitas menakjubkan dari kebijaksanaan dan pengetahuan, seseorang dengan keberadaan luar biasa dan juga mewujudkan penuh kebijaksanaan ini. Seperti halnya emas adalah substansi terpenting dan paling berharga dari semua logam, demikian pula guru adalah tokoh paling penting karena kualitasnya yang tanpa cacat dan tak terbayangkan, dan juga ia adalah yang paling berharga dari semua makhluk. Disini guru berkaitan pada sambhogakaya dan pada Avalokiteshvara, 'Raja Welas Asih'.

Karena Guru Rinpoche sendiri yang menunjukkan kita jalan Mantra Rahasia Vajrayana, dan melalui praktiknya seseorang mencapai realisasi tertinggi, maka ia adalah VAJRA GURU.

PADMA mengindikasikan keluarga teratai atau aspek perkataan dari para buddha. Karena Padmasambhava adalah merupakan emanasi langsung atau nirmanakaya dari Buddha Amitabha Primordial, yang beraada pada keluarga teratai, beliau dikenal sebagai 'Padma', sebagaimana dalam *Padmasambhava* atau *Pemangjungné*.

VAJRA juga berarti energi pencerahan yang tidak dapat dihancurkan, kebenaran, yang mana kita doakan untuk dapat kita realisasikan dalam *Pandangan* kita. GURU mewakili cahaya atau penyempurnaan dari sifat alamiah batin, yang mana kita doakan untuk dapat kita wujudkan dalam *Meditasi* kita. PADMA mewakili 'welas asih' atau 'tindakan', dan kita doakan semoga dapat kita sempurnakan dalam *Tindakan*.

Jadi: VAJRA adalah Pandangan, GURU adalah Meditasi, dan PADMA adalah welas asih dalam Tindakan. VAJRA adalah dharmakaya, GURU adalah sambhogakaya, dan PADMA adalah nirmanakaya. VAJRA adalah intisari, GURU adalah sifat alami, dan PADMA adalah energi.

Secara singkat, kita berdoa bahwa kita dapat merealisasikan kepercayaan pada Pandangan VAJRA, menyempurnakan kemahiran Meditasi GURU dan menyelesaikan kewelas-asihan Tindakan dari PADMA.

SIDDHI berarti ‘penyempurnaan nyata’, pencapaian, pemberkahan dan realisasi. Terdapat dua bentuk siddhi: biasa dan tertinggi. Melalui penerimaan berkah dari *siddhi asli*, semua halangan dalam hidup kita, seperti tubuh yang sakit, dihilangkan, dan semua keinginan positif kita dipenuhi, kita menerima keuntungan seperti kekayaan dan kemakmuran dan semua kondisi dalam hidup menjadi lebih kondusif bagi realisasi terhadap pencerahan. Berkah dari *siddhi tertinggi* membawa pencerahan itu sendiri, kondisi realisasi sempurna dari Guru Teratai-lahir, bagi keuntungan baik kita sendiri ataupun orang lain. Dengan mengingat dan berdoa bagi tubuh, perkataan, batin, kualitas dan aktifitas dari Guru Teratai-lahir, seseorang dapat mencapai penyempurnaan baik yang biasa maupun yang tertinggi.

Siddhi dapat dibagi menjadi penyempurnaan luar dari empat karma, penyempurnaan dalam dari delapan siddhi, dan penyempurnaan rahasia dari siddhi tertinggi. Juga dapat berupa penyempurnaan luar dari tahap pengembangan (*kyérim*), penyempurnaan dalam dari praktik *tsalung* dari saluran dan angin, dan penyempurnaan rahasia dari realisasi terhadap sifat alamiah dari batin. **SIDDHI HUM** dikatakan menarik kesemua siddhi seperti sebuah magnet yang menarik besi.

HUM adalah merupakan batin bijaksana dari para buddha, dan merupakan katalis bagi mantra. Maka jadilah seperti ini!

Dengan kebenaran tidak terbatas dari dharmadattu dan kekuatan dan berkah dari batin bijaksana dari para buddha, semoga kita dapat mewujudkan mantra ini dan semoga kekuatannya dapat disempurnakan: OM AM HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM.

Dilgo Khyentse Rinpoche melanjutkan menjelaskan:

Dikatakan bahwa dua belas suku kata OM AM HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM membawa semua berkah dari dua belas tipe ajaran yang diajarkan oleh sang Buddha, yang merupakan intisari dari 84.000 dharmanya. Karenanya untuk melafalkan Mantra Vajra Guru sekali adalah sama dengan berkah dari pelafalan keseluruhan Tripitaka,²² atau mempraktikkan keseluruhan ajaran dari sang Buddha. Kesemua dua belas cabang dari ajaran ini adalah obat penawar untuk

membebaskan kita dari dua belas mata rantai dari kemelekatan yang saling terhubung, yang membuat kita selalu terikat pada samsara: ketidaktahuan, formasi karma, kesadaran yang berubah-ubah, nama dan bentuk, pengertian, hubungan, sensasi, pengharapan, ketamakan, keberadaan, kelahiran, umur tua, dan kematian. Semua itu adalah mekanisme dari samsara. Melalui pelafalan Mantra Duabelas Suku Kata, dua belas mata rantai ini dapat disucikan, dan seseorang akan mampu untuk menghilangkan dan menyucikan sepenuhnya lapisan pencemaran emosi karma (kleshas) dan terbebaskan dari samsara.

Walaupun kita tidak dapat melihat Guru Rinpoche dalam bentukan nyata, batin bijaksananya bermanifestasi dalam bentuk mantra; dua belas suku kata ini adalah merupakan emanasi dari batin bijaksananya, dan mereka diberkahi dengan semua berkah dari beliau. Mantra Vajra Guru adalah Guru Rinpoche dalam bentukan suara. Jadi ketika anda memohon kepadanya dengan pelafalan dari dua belas suku kata, berkah dan pahala yang anda dapatkan adalah luar biasa. Dalam masa yang sulit seperti ini, seperti halnya tidak adanya buddha atau perlindungan yang dapat kita mohonkan yang lebih kuat daripada Padmasambhava, maka demikian pula tidak ada mantra yang lebih cocok dibandingkan Mantra Vajra Guru.

Penjelasan lebih lanjut dari Mantra Vajra Guru dapat ditemukan dalam wahyu terma Karma Lingpa, dan dalam tulisan-tulisan Dodrup Jigmé Tenpé Nyima.

3. Penguatan

Ketika anda mencapai akhir dari praktik mantra, mematangkan berkah, dan bersatu dengan batin bijaksana dari sang guru, maka akan mencapai puncaknya dengan penerimaan penguatan, *abhisheka* dalam bahasa Sansekerta, yang merupakan fase ketiga dari praktik guru yoga. Hal ini dijelaskan disini sesuai dengan praktik guru yoga dalam *Longchen Nyingtik*.

[IMG] Dari kristal putih suku kata OM di dahi Padmasambhava, mengalir keluar cahaya putih yang masuk ke dahi anda dan memenuhi seluruh tubuh anda. Ini menyucikan semua karma negatif yang dikumpulkan melalui tindakan negatif dari tubuh dan menyucikan saluran-saluran (nadi, Skt.; tsa, Tib.). Jadi anda menerima berkah dari tubuh vajra dari Guru Rinpoche. Ini merupakan 'tahap penguatan' (bum wang), yang menguatkan anda bagi praktik visualisasi (kyérim), dan menaburkan benih pencapaian dari kondisi 'vidyadhara matang sepenuhnya' dan realisasi nirmanakaya.

[IMG] Dari rubi merah suku kata AH pada tenggorokan Padmasambhava mengalir keluar cahaya merah yang masuk kedalam tenggorokan anda dan memenuhi seluruh tubuh anda. Ini menyucikan semua karma negatif yang dikumpulkan melalui tindakan negatif dari perkataan, dan menyucikan udara di dalam (prana, Skt.; lung, Tib.). Jadi anda menerima berkah dari

perkataan vajra dari Guru Rinpoche. Ini merupakan ‘penguatan rahasia’ (sang wang), yang menguatkan anda bagi praktik pelafalan mantra dan menaburkan benih pencapaian kondisi ‘vidyadhara dalam kehidupan abadi’ dan relalisasi sambhogakaya.

[IMG] Ketiga, dari lapis-lazuli berwarna biru suku kata HUM di hati Padmasambhava, mengalir keluar cahaya biru yang masuk ke hati anda dan memenuhi seluruh tubuh anda. Ini menyucikan semua karma negatif yang dikumpulkan melalui tindakan negatif dari batin dan menyucikan intisari atau energi daya cipta (bindu, Skt.; tiklé, Tib.). Jadi anda menerima berkah dari batin vajra dari Guru Rinpoche. Ini merupakan ‘penguatan batin (prajñā-jñāna)’ (sherab yeshé kyi wang), yang menguatkan anda bagi praktik ‘kebahagiaan dan kekosongan’ dari tummo²³, dan menaburkan benih pencapaian dari kondisi ‘mahamudra vidyadhara’ dan realisasi dharmakaya.

[IMG] Terakhir, suku kata HUM pada hati Padmasambhava muncul keluar satu lagi suku kata HUM lapis-lazuli berwarna biru, dan ‘bagaikan komet’ masuk kedalam hati anda, memenuhi tubuh seluruh anda dengan cahaya dan menyatu tanpa bisa dipisahkan dengan batin anda. Sebagaimana Dilgo Khyentse Rinpoche berkata:

Semua noda halus yang menutupi realisasi dihilangkan. Pemahaman yang salah, kemelekatan dualistis kepada subjek dan objek, sebagaimana juga kecenderungan laten, juga dihilangkan. Noda halus pada ‘dasar universal’ (kunshyi) disucikan. Dasar universal adalah tempat dimana sisa dari tindakan masa lalu, kebiasaan dan kecenderungan seseorang, yang menimbulkan halangan pada jalan pencerahan, disimpan. Menurut Sutrayana, halangan halus yang menyelimuti realisasi hanya dicerahkan ketika seseorang telah mencapai bhumi kesepuluh.²⁴ Menurut Mantrayana Rahasia, ketika kesadaran seseorang dilihat tidak bernoda dan luas seperti langit, semua noda pencerahan yang menyelimuti pengetahuannya akan dibersihkan.

Jadi anda menerima berkah dari kebijaksanaan vajra dari Guru Rinpoche – tubuh, perkataan dan batinnya tanpa terpisahkan. Ini merupakan ‘penguatan simbolis’ (tsik wang)²⁵, yang menguatkan anda bagi praktik kadak Dzogpachenpo, dan menaburkan benih pencapaian dari kondisi ‘pencapaian vidyadhara secara seketika’ dan realisasi svabhavikakaya.

Pada intinya, ketika cahaya yang keluar dari OM AH HUM pada tiga titik Guru Rinpoche menyentuh tiga titik anda, mereka menyucikan kenegatifan dan halangan yang terkumpul melalui tubuh, perkataan dan batin, dan menyucikan saluran (nadi, tsa), udara di bagian dalam (prana, lung) dan intisari atau energi daya cipta (bindu, tiklé). Tubuh, perkataan dan batin anda bertransformasi kedalam tubuh, perkataan dan batin vajra dari Padmasambhava.

4. Guru Yoga Mutlak

Pada akhir dari penguatan, Padmasambhava menghilang menjadi cahaya dan menjadi satu dengan anda, dalam sifat alamiah dari batin anda. Atau anda dapat menganggap itu adalah cahaya yang keluar dari Guru Rinpoche, dan ketika menyentuh anda, anda hilang sepenuhnya menjadi cahaya dan menjadi satu dengannya. Pada saat itu, anda memahami bahwa sifat alami dari batin anda *adalah* Lama yang Mutlak, tidak dapat dipisahkan dari anda. Dalam kondisi tidak terpisahkan itu, anda berdiam, merealisasikan hal ini sebagai sifat alami dari Dzogpachenpo.

Inilah mengapa guru yoga dikatakan sangat kuat, karena, jika anda membuka hati anda dan menyatukan batin anda dengan batin bijaksana dari sang Guru, batin anda teralisasi menjadi batin bijaksananya. Kemudian tidak ada lagi guru di luar anda; anda merealisasikan bahwa ia sesungguhnya adalah sifat alamiah dari batin anda. Batin anda, sekarang dengan menjadi satu dengan kebenaran, tidak lagi *menjadi* batin anda yang biasa; ia telah menjadi satu dengan batin bijaksana dari Guru Rinpoche dan semua buddha. Sebagaimana Dilgo Khyentse Rinpoche mengatakan, ini bagaikan melemparkan kerikil kedalam danau; kerikil itu langsung masuk ke dasar. Dalam cara yang sama, pada saat anda mendapatkan kesadaran dan berkah dari Guru Rinpoche, mereka masuk kedalam anda dan menyatu, menjadi satu dengan anda, dalam hati anda yang paling dalam.

“Menurut Dzogchen,” kata Nyoshul Khen Rinpoche, “guru yoga adalah untuk menyatukan batin anda dengan Guru Rinpoche. Jika anda menaruh semua kepercayaan anda padanya, maka tubuh vajra, perkataan vajra dan batin vajranya masuk kedalam tubuh, perkataan dan batin anda, dan membentuk sebuah perubahan. Halangan bagian luar, dalam dan rahasia dihilangkan, dan siddhi tertinggi dapat disempurnakan. Hanya melalui inilah kebijaksanaan Rigpa dapat diwujudkan.”

Ini merupakan Guru Yoga Phowa, praktik terkuat bagi saat kematian.

Praktik Mendasar

Praktik paling mendasar dari guru yoga adalah hanya menyatukan batin anda secara diam-diam dengan sang Guru, dan melafalkan mantra. Namun walaupun ini terlihat mudah, ini merupakan praktik menyeluruh dari guru yoga. Dudjom Rinpoche sering menjelaskan istilah bahasa Tibet *naljor* yang berarti ‘yoga’ sebagai: *nal*, berdiam dalam sifat alamiah batin, dan *jor*, mengalir dengan, atau menyinari Pandangan. Anda menyatukan batin anda menjadi satu dengan batin bijaksana dari Guru Rinpoche dan mengalir bersama mantra, membiarkan mantra tersebut mematangkan dan mengembangkan Rigpa.

Ini merupakan dasar dari praktik guru yoga: ketika anda melafalkan mantra, dan duduk dalam kondisi Rigpa, anda mengenali bahwa Rigpa *adalah* Padmasambhava. Karena Padmasambhava sendiri berkata:

Batin itu sendiri adalah Padmasambhava; tidak ada praktik atau meditasi terlepas dari hal itu.

Ketika anda berdiam dalam kondisi Rigpa, anda mengenali bahwa itu adalah Lama yang Mutlak. Semakin anda memohon berkah, semakin kuat Rigpa anda. Rigpa anda menjadi semakin diberkahi oleh Rigpa Lama. Dan kita pun memohon, dengan pemahaman semacam ini:

Mengenali dan mengingat bahwa Rigpa ku sendiri adalah sang Lama, melalui inilah tubuh, perkataan dan batin ku dikuatkan dengan berkah dari tubuh, perkataan dan batin Vajra mu, dan nantinya semoga batin mu dan batin ku menjadi satu.

Saat anda duduk dengan tenang, anda memohon berkat dari semua guru dan para buddha dalam tubuh Padmasambhava, dalam bentukan cahaya. Kemudian anda menyatukan batin anda dengannya sementara anda dengan diam-diam melafalkan mantra, dimana batin biasa anda terealisasi keadalam batin bijaksana dari sang buddha.

Pada akhirnya anda dapat merealisasikan bahwa tidak ada buddha diluar anda; sang buddha sekarang berada di dalam sifat alami dari batin kita. Dengan kepercayaan dari non-dual tersebut, anda berdiam dan bertinggal didalamnya. Awalnya, mantra adalah permohonan dan jalan untuk mematangkan berkah. Pada akhirnya, ketika anda merealisasikan non-dualitas, ini merupakan deklarasi dari kepercayaan, pernyataan vajra. Inilah bagaimana anda menyatukan guru yoga dan Dzogchen.

Dalam Dzogchen dikatakan bahwa untuk berpraktik, mengenali lama tidak lain daripada sifat alami dari batin seseorang, mewujudkan keseluruhan praktik dari Pandangan, Meditasi dan Tindakan. Dudjom Rinpoche menjelaskan bahwa ketika anda mengenali bahwa sang Lama adalah tidak terpisahkan dari sifat sejati batin anda, maka untuk sekedar berdiam dan bertinggal dalam kesadaran ini adalah 'penghormatan sejati yang muncul dari mengenali Pandangan'. Karena penghormatan sejati adalah bukan penghormatan dari luar, namun realisasi dari dalam terhadap Pandangan dari Rigpa. Ketika anda menemukan bahwa sifat alami dari semua buddha dan guru adalah sama persis dengan Rigpa anda, dengan kepercayaan dan berkah terhadap pemahaman tersebut muncul perasaan gembira yang luar biasa dan rasa terimakasih yang teramat dalam. Penghormatan semacam ini, ekspresi dari realisasi mendalam dari ketaatan mutlak, adalah penuh dengan martabat dan hormat.

[IMG]

Pohon Perlindungan Longchen Nyingtik

SEMBILAN YANA

Sebagaimana kita lihat, ekspresi alamiah dari welas asih dan kemahiran luarbiasa dari sang Buddha adalah untuk mengajarkan secara spontan dan sesuai dengan batin dan kapasitas dari setiap individu yang berbeda, sehingga setiap orang mampu untuk mempraktikkan ajarannya. Jadi, terdapat banyak ajaran, bagi makhluk dengan pengalaman yang luas dan kapasitas bagi pengembangan spiritual, berbagai tingkatan dari jalan diajarkan, dan jalan ini mencerminkan tipe dari praktik yang ditekankan pada tingkatan tersebut. Namun, semua jalan ini kesemuanya sama berharganya, dan berbagi tujuan yang sama yaitu mencapai pencerahan, batin yang tersadarkan dari seorang buddha.

Dalam tradisi Tibet, Buddhisme diajarkan sebagai ketiga yana atau kendaraan dari ajaran Buddhis. Sebagaimana Yang Mulia Dalai Lama menjelaskan:

Berhutang kepada rangkaian sejarah dari penyebaran ajaran Buddhis di Tibet, dan sebagai hasil dari beberapa perbedaan dalam penekanan yang diberikan pada kitab-kitab tertentu oleh para guru besar di masa lalu, muncul empat tradisi besar di Tibet, yang dikenal sebagai Nyingma, Kagyü, Sakya, dan gelug. Mereka dikenal sebagai penyaluran 'awal' dan 'akhir' dari ajaran Buddha di Tibet, dan mereka berbeda untuk alasan sebagaimana disebutkan diatas, seperti juga halnya dalam perbedaan kepentingan yang diberikan kepada teknik-teknik tertentu dalam meditasi, atau dalam beberapa kasus juga dalam perbedaan istilah yang digunakan untuk menggambarkan, sebagai contohnya, pengalaman yang dikembangkan oleh para guru... Namun, apa yang umum dari keempat tradisi besar ini, adalah penekanan mereka pada praktik dari keseluruhan struktur jalan Buddhis, yang terdiri dari intisari dari Sutrayana dan Tantrayana. Di India, berdasarkan perbedaan pendirian filosofis, terdapat empat perbedaan prinsi pemikiran²⁶, namun pada empat tradisi di Tibet tidak terdapat perbedaan fundamental serupa, karena mereka semua mengikuti pendirian filosofis dari Aliran Madhyamika.²⁷

Aliran Nyingma, atau Kuno, dari Buddhisme Tibet adalah nama yang diberikan kepada pengikut dari terjemahan asli dari ajaran Buddha di Tibet yang dijalankan hingga kemunculan penerjemah India Smrtijñanakirti di akhir abad kesepuluh. Mereka dikenal sebagai 'Aliran Terjemahan awal', *Ngangyur Nyingma*, membedakan mereka dari Aliran Baru, *Sarma*, seperti Kagyü, Sakya, Kadam dan terutama Gelug, yang diikuti dengan terjemahan berikutnya pada masa penerjemah besar Rinchen Zangpo (958-1055).

Dalam tradisi Nyingma, keseluruhan spektrum dari jalan spiritual terbagi dalam sembilan yana, yang diajarkan sebagai sistem praktik untuk membawa semua pendekatan pengajaran Buddha kedalam satu jalan pencerahan yang komprehensif. Untuk memulai penjelasan dari sembilan yana dalam sistem Nyingma pertama-tama adalah penting untuk

membicarakan tiga yana sebagai konteks umum pandangan dan praktik yang dijalankan oleh semua tradisi di Tibet. Setiap dari sembilan yana kemudian disimpulkan sesuai dengan pembagian dari jalan spiritual kedalam Sutra dan Tantra, dan didalam Tantra, menuju jalan dari Tantra Luar dan Dalam.

Tiga Yana

'Yana' berarti kendaraan, sarana evolusi atau pengembangan spiritual. Secara umum terdapat tiga yana atau kendaraan dalam ajaran Buddhis: Hinayana, Mahayana, dan Vajrayana. Dengan Hinayana adalah dasar bagi permulaan dari jalan, Mahayana membuka visi lebih luas bagi perjalanan menuju pencerahan. Sebagai kendaraan spesial dari Mahayana, Vajrayana mewujudkan kondisi tercerahkan didalam pengalaman masa sekarang seseorang.

Hinayana, seringkali dikenal dalam Dzogchen sebagai Kendaraan Fundamental, adalah jalan berdasarkan keinginan dari pembebasan individual. Praktik utama dari Hinayana adalah realisasi terhadap Empat Kebenaran Agung: penderitaan, sumber penderitaan, hilangnya penderitaan, dan jalan menuju hilangnya penderitaan. Semua makhluk menginginkan kebahagiaan dan tidak ingin menderita. Untuk dapat membawa kebahagiaan dan untuk menghilangkan penderitaan, tiga pelatihan dipraktikkan: disiplin (*shila*), konsentrasi meditasi (*samadhi*) dan kesadaran yang berbeda (*prajña*). Melalui disiplin dengan mempertahankan sumpah dari pembebasan individu (*pratimoksha*), seseorang dapat melindungi batinnya dari semua kondisi yang dapat melahirkan keterikatan emosional dan emosi negatif. Melalui penyatuan batin yang dicapai melalui *shamanta* dan penglihatan khusus dari meditasi *vipashyana*, kesadaran yang berbeda dari ke-aku-an dapat direalisasikan. Dengan mempraktikkan disiplin ini, baik dalam meditasi ataupun dalam kehidupan, seseorang dapat menghindari dari menyakiti orang lain dan diri sendiri. Pengalaman meditatif dari Hinayana membentuk satu dasar praktik dalam semua yana.²⁸

Mahayana atau *Kendaraan Besar* memperluas jangkauan perhatian melampaui pengalaman seseorang hingga pada hilangnya penderitaan dari semua makhluk. Inti dari Mahayana adalah keinginan untuk dapat mencapai kebuddhaan sebagai satu-satunya cara untuk menolong semua makhluk menemukan pembebasan dari penderitaan mereka. Keinginan ini dinamakan *bodhicitta*, 'hati dari inti yang tercerahkan', dan direalisasikan pada tingkat yang mutlak dan relatif. *Bodhicitta* yang mutlak adalah realisasi terhadap kekosongan, dimana semua fenomena dari diri sendiri dan orang lain adalah saling tergantung dimana tidak adanya karakteristik yang tetap atau melekat darinya, dan tidak dapat muncul dengan sendirinya. Ini merupakan realisasi dari kebenaran yang mutlak. *Bodhicitta* relatif adalah *keinginan* akan pencerahan bagi keuntungan dari semua makhluk dan *aplikasi* dari praktik untuk dapat mewujudkan hal tersebut. Keinginan dikembangkan dalam meditasi pada kualitas yang tak terukur dari cinta-kasih, welas asih, kebahagiaan dan ketenangan hati. Aplikasi sendiri

dipraktikkan melalui enam penyempurnaan dari kemurahan hati, etika, kesabaran, usaha keras, konsentrasi meditatif, dan kesadaran yang berbeda.

Melalui praktik pelatihan spiritual inilah dua akumulasi dari pahala dan kebijaksanaan disempurnakan. Pahala adalah berdasarkan pandangan terhadap kebenaran relatif dari kebenaran mutlak, kekosongan dari semua fenomena, dan direalisasikan dalam meditasi yang terbebas dari konseptualisasi. Penyempurnaan dari kumpulan kebijaksanaan berada dalam dharmakaya (kebenaran tubuh dari sang Buddha), sementara penyempurnaan kumpulan pahala terletak pada rupakaya (bentukan tubuh). Pencapaian dari dharmakaya adalah merupakan pemenuhan dari kesejahteraan seseorang, sementara pemenuhan dari rupakaya dalam dua aspek sambhogakaya (kesenangan tubuh sepenuhnya) dan nirmanakaya (emanasi dari tubuh), adalah demi pemenuhan kesejahteraan dari sesama.

Vajrayana, juga dikenal sebagai *Mantra Rahasia Vajrayana* (Sang Ngak Dorje Tekpa), adalah bukan merupakan kendaraan yang terpisah dari Mahayana, tapi sesungguhnya berada dalam Mahayana sebagai kendaraan khusus dari sarana kemahiran. Pada kenyataannya, Mahayana dibagi dalam dua kendaraan: Sutra dan Tantra. Dasardari tujuan dari bodhicitta sendiri sebagaimana juga pandangan mutlak terhadap kekosongan adalah tidak berbeda dari keduanya, namun Tantra menggunakan teknik spesial yang sesuai dengan kapasitas dari sang praktisi, untuk dapat dengan cepat sampai pada realisasi mendalam terhadap kekosongan dan welas asih yang luar biasa.

Sutrayana, yang meliputi ajaran baik Hinayana dan Mahayana, dikenal sebagai 'Kendaraan Biasa', karena jalannya dilaksanakan dengan tujuan untuk menimbulkan penyebab untuk pencapaian pencerahan. Keenam penyempurnaan, tiga puluh tujuh praktik bodhisattva, dan berbagai etika dan disiplin intelektual dipraktikkan sebagai penyebab untuk mencapai hasil akhir. Kebudhaan muncul sebagai hasil ketika semua penyebab tersebut telah disempurnakan. Dalam Sutrayana, batin akan mengakumulasikan dua kumpulan kebijaksanaan dan pahala, yang masing-masing merupakan penyebab dari pencapaian dharmakaya dan rupakaya. Jadi batin dianggap sebagai penyebab dari pencapaian ini.

Tantrayana dikenal sebagai 'Kendaraan Hasil atau Akibat', karena jalan ini tidak lagi berdasarkan pada menimbulkan penyebab, namun mengenali secara langsung dari hasilnya. Intisari suci dari batin yang paling mendasar, atau sifat kebudhaan, terlihat dalam Sutrayana sebagai benih dari pencerahan. Tantra dimulai dengan pandangan bahwa pencapaian akhir atau hasil telah berada dalam batin sedari awal, namun ditutupi dengan ketidaktahuan dan noda yang tidak disengaja.

Baik Sutra dan Tantra berbagu tujuan akhir yang sama dari kebudhaan; perbedaan terbesar dari keduanya adalah terletak pada metode yang digunakan. Walaupun dalam

Sutrayana terdapat praktik meditasi pada kekosongan, yang dikatakan 'serupa dalam aspek pada dharmakaya', namun *tidak* terdapat praktik 'yoga dewa', yang dikatakan 'serupa dalam aspek pada rupakaya', dan merupakan keunikan bagi Tantra.

Dalam yoga dewa seseorang pada awalnya bermeditasi pada kekosongan dan kemudian menggunakan kesadaran tersebut untuk merealisasikan kekosongan pada dasar dari emanasi seorang buddha. Kesadaran bijaksana sendiri muncul dalam bentukan seorang buddha, kesadaran tunggal ini memiliki dua aspek – satu adalah kebijaksanaan dan satu lagi adalah metode. Karenanya, melalui praktek dari yoga kedewaan, seseorang secara terus menerus mengakumulasi kebijaksanaan dan pahala. Metode khusus dari yoga dewa ini dikenal sebagai 'hasil', karena melihat seseorang dalam bentukan seorang dewa dimana kebijaksanaan dan metode yang terbentuk secara simultan adalah suatu metode yang membawa hasil dari sang jalan, kebudhaan, sebagaimana contoh dan cara darimana hasil tersebut dicapai.

Inti dari pendekatan tantra adalah visi yang mencakup kesemuanya dengan pemahaman murni (dag nang). Melalui penguatan kepada mandala dari seorang dewa, seseorang dapat mewujudkan dunia sebagai tanah suci dan semua makhluk sebagai buddha yang tercerahkan. Melalui yoga saluran, angin, dan energi (tsa lung tiklé) dari tubuh vajra, praktisi tantra menghasilkan pengalaman dari penyatuan kebahagiaan dan kekosongan, membawa batin kepada realisasi secara langsung. Dalam praktik tantra kenegatifan tidaklah untuk dihilangkan, melainkan ditransformasikan sebagai bahan bakar untuk kebijaksanaan. Karenanya, Vajrayana dikenal sebagai 'kendaraan hasil', karena ini benar-benar mengambil hasil tersebut sebagai jalan dari pelatihannya.

Sembilan Yana

Dalam tradisi Nyingma, ketiga yana dari Hinayana, Mahayana dan Vajrayana terbagi lagi menjadi:

- Tiga kendaraan biasa dari Sutra – Shravaka, Pratyekabuddha, yang secara bersama membentuk Himayana, dan Boddhisattva atau Mahayana; dan
- Enam kendaraan hasil dari Tantra – tiga Tantra Luar yang dikenal sebagai Kriyayoga, Charya- atau Upayoga, dan Yogatantra; dan tiga Tantra Dalam yang dikenal sebagai Mahayoga, Anuyoga, dan Atiyoga.

Tradisi Sarma mengenal empat kelas tantra: Kriya, Charya, Yoga dan Anuttara Yoga Tantra (Yoga Tantra Tertinggi). Yang terakhir tersebut terbagi menjadi tiga: Ayah Tantra, seperti *Guhyasamaja*, *Raja Tantra*; Ibu Tantra, seperti *Heruka Chakrasamvara*; dan Non-dual Tantra, seperti *Kalachakra*.²⁹

Kendaraan Biasa

Dalam kendaraan pertama Hinayana, *Shravakayana* atau Kendaraan Pendengar, seseorang mendengarkan ajaran Empat Kebenaran Agung, mendengar permasalahan dalam hidupnya yang sudah jelas – kebenaran dari penderitaan – dan melihat lebih jauh untuk menemukan sumber penderitaan. Ia akan terinspirasi untuk mengambil perlindungan dalam Tiga Permata Buddha, Dharma dan Sangha, dan mencari guru yang dapat menunjukkan jalan menuju akhir dari penderitaan. Shravaka merealisasikan keakuan dari seseorang, memahami bahwa disana tidak terdapat substansi dalam satu kepribadian, namun percaya bahwa setiap fenomena mempunyai dasarnya dalam partikel atom yang tidak terpisahkan dan di saat kesadaran dipertahankan untuk menjadi nyata.

Dalam kendaraan Hinayana berikutnya, *Pratyekabuddhayana* atau Kendaraan Perealisasi Sendiri, disini dimulai analisa lebih mendalam terhadap penderitaan dan penyebabnya. Pengalaman dianalisa dengan detil di tiap menitnya, dengan ego yang menunjukkan sebagai sekedar bagian dari lima kumpulan (skandha), dan menggunakan dua belas mata rantai (nidana) tentang asal mula yang saling berhubungan (pratityasamutpada) untuk melacak penderitaan pada penyebabnya dalam ketidaktahuan terhadap sifat alamiah dari kenyataan. Pratyekabuddha memahami keakuan dalam diri seseorang sebagaimana juga sebuah fenomena; namun masih mempertahankan momen kesadaran yang tidak terpisahkan sebagai dasar utama dari semua pengalaman. Pratyekabuddha dikenal sebagai 'perealisasi sendiri' karena mereka menemukan pandangan dan jalan dengan sendirinya.

Kendaraan ketiga, *Bodhisattvayana* atau Kendaraan dari Makhluk Tercerahkan, dimuali dengan keinginan untuk mencapai pencerahan bukan hanya bagi diri seseorang, namun bagi keuntungan semua makhluk. Bodhisattva merealisasikan keakuan baik dalam diri maupun dalam fenomena, mendapati bahwa semua fenomena adalah kosong dari identitas yang melekat. Pusat realisasi dari seorang bodhisattva adalah pemahaman kepada dua kebenaran yang tidak dapat terpisahkan, penggabungan kebijaksanaan (prajña) dan sarana kemahiran (upaya). Praktik dari bodhisattva adalah untuk menerapkan pengetahuan transendental atau kebijaksanaan (prajñāparamita) melalui keenam penyempurnaan, menyatukan pengetahuan dari kebenaran sejati dari kekosongan, dan sarana relatif dari tindakan yang sesuai. Praktik samantha dan vipashyana dilakukan untuk menghilangkan halangan pada pemahaman secara bertahap. Halangan dari emosi yang bertentangan dan halangan pada kemahatahuan dihilangkan, dan realisasi pada kekosongan ditemukan dalam pengalaman non-dual, terbebas dari semua konsep subjek dan objek.

Ajaran Hinayana, seperti Empat Kebenaran Agung dan Jalan Rangkap Delapan, yang diambil dari ajaran sang Buddha 'Pemutaran Pertama Roda Dharma' di Sarnath. Ajaran ini dipraktikkan dalam Mahayana untuk mewakili mereka dalam 'Pemutaran Kedua' dan

'Pemutaran Ketiga Roda Dharma', yang diberikan sang Buddha di Vulture Peak dan ditempat lainnya. Termasuk didalamnya adalah ajaran Prajñāparamita dan Cittamatra (hanya-Batin), yang kemudian meningkatkan aliran filosofis Madhyamika dan Yogacara.

Kendaraan Hasil

Tantra Luar

Penggabungan dari sarana kemahiran dan kebijaksanaan yang digambarkan dalam penampilan dan kekosongan yang tidak terpisahkan dalam tantra bodhisattva, bermanifestasi dalam bentuk kedewaan tantra. Jalan tantra dimulai dengan penguatan pada mandala dari satu dewa dan mengambil komitmen samaya untuk menganggap semua pengalaman dalam diri seseorang sebagai penampilan primordial suci dari mandala. Dalam praktik tantra, seseorang memvisualisasikan dirinya sebagai *samayasattva* atau 'makhluk dengan komitmen' dan sang dewa sebagai *jñanasattva* atau 'makhluk bijaksana'. Seseorang menyatukan sifat kemutlakan dari *jñanasattva* kedalam persepsi dan pengalamannya. Jadi kebenaran mutlak dari fenomena sebagai kemurnian primordial ditemukan dalam penampilan relatif dari diri seseorang dalam sosok sang dewa. Dalam praktik visualisasi, penciptaan dewa terlepas dari kondisi kemurnian kekosongan atau kebenaran mutlak dikenal sebagai tahap pembangkitan atau pengembangan (*kyérim*). Penampilan dari sang dewa kemudian menghilang kedalam kekosongan, dan seseorang menempatkan batinnya dalam sifat tertingginya. Ini merupakan tahap penyelesaian atau penyempurnaan (*dzogrim*). Kedua tahap meditasi ini membentuk dasar dari semua praktik tantra.

Pandangan *Kriyayoga*, kendaraan pertama dari Tantra Luar, adalah bahwa kebenaran mutlak dari semua fenomena adalah dianggap sebagai sifat alami yang tidak dapat dipisahkan dari penampilan dan kekosongan; nemuan, dalam kebenaran relatif, penampilan dari dewa dan mandala menjadi pengalaman luar biasa dari kesucian. Terdapat satu pembagian yang jelas antara kesucian dari kedewaan dan ketidaksucian dari keberadaan seseorang. Jadi, kedewaan atau *jñanasattva* dipandang sebagai eksternal atau superior bagi seseorang, *samayasattva*. Kriya berarti tindakan, jadi dalam *Kriyayoga* penekanannya terletak pada tindakan eksternal, seperti ritual penyucian, untuk dapat menerima berkah dan kebijaksanaan dari makhluk yang telah terealisasikan.

Praktik dari *Charya*- atau *Upayoga* adalah serupa dengan *Kriyayoga*; namun; Pandangannya adalah *Yogatantra*. Dimana kedewaan masih dipandang sebagai eksternal bagi diri seseorang, ia sekarang menghubungkan kedewaan sebagai teman, keduanya adalah sama dalam penampilan. Dalam *Upayoga* seseorang menyeimbangkan praktik internal yoga dengan tindakan eksternal dari penyucian. Ini kemudian dianggap sebagai kendaraan transisi antara Kriya dan Yoga.

Pandangan dari kebenaran mutlak dalam *Yogatantra*, kendaraan ketiga dari tantra luar, adalah semua fenomena muncul sebagai sifat yang tidak terpisahkan dari cahaya dan kekosongan. *Yoga* berarti 'gabungan'; jadi, sifat ini diungkapkan dalam kebenaran relatif sebagai gabungan *jñanasattva* dengan *samayasattva*, seseorang memvisualisasikan dirinya sebagai *samayasattva* dan mengundang *jñanasattva*, yang menyatu dalam diri seseorang sebagai 'air yang dituangkan kedalam air'. Dalam *Yogatantra* penekanannya terletak pada praktik internal yoga.

[IMG] *Vajrasattva*

Tantra Dalam

Tulisan-tulisan tantra menyangkut tiga Tantra Luar adalah umum pada tradisi ajaran Terjemahan Baru dan Lama. Unik pada Nyingmapa adalah tiga Tantra Dalam: Mahayoga, Anuyoga, dan Atiyoga atau Dzogchen. Beberapa dari ini muncul dalam *Kangyur*, *Perkataan Buddha*, namun terdapat kumpulan yang berbeda, *Nyingma Gyübum*, *Kumpulan Tantra Nyingmapa*.

Dalam praktik Tantra Luar seseorang menjaga perbedaan relatif antara dua kebenaran, dan mempraktikannya kemudian, daripada terus menerus berada dalam penggabungan. Namun, dalam praktik Tantra Dalam, kedua kebenaran dilihat sebagai hal yang tidak dapat dipisahkan dari awal. Sebagaimana Dudjom Rinpoche menjelaskan, ciri khusus dari Tantra Dalam adalah:

...Anda merealisasikan kesadaran murni (*jñana*, *yeshé*), yang merupakan satu gabungan tidak dapat dipisahkan antara metode dan kebijaksanaan – penggabungan dari realitas relatif dan tertinggi. Melalui totalitas dari kesadaran murni ini, hal-hal tersebut dapat ditinggalkan, seperti pencemaran bersama dengan penderitaannya, dipergunakan sebagai aspek kepada jalan melalui penggunaan sarana yang sesuai. Hal ini tidak berarti anda mendorong munculnya batin yang tercemari. Namun, tidak diperlukannya tindakan 'meninggalkan' pada angan-angan karena diturunkan secara otomatis dengan adanya kesadaran tersebut.³⁰

Dalam Tantra Luar, tahapan pengembangan dan penyempurnaan dipraktikkan secara terpisah; namun, dalam Tantra Dalam seseorang bermeditasi pada tahapan ini dalam satu gabungan. Visualisasi pada diri seseorang dalam bentuk kedewaan dihasilkan sebagai sifat penampilan dan kekosongan yang tidak terpisahkan. Ia berada dalam vajra samadhi dari satu kedewaan, martabat vajra dari sifat alamiah seseorang. Ia kemudian menghilangkan penampilannya ini kedalam kekosongan dan berada dalam kesadaran suci dari sifat alamiah batin. Dudjom Rinpoche menjelaskan lebih jauh:

...Pada kenyataannya, semua ketiga tantra dapat saling menembus, menggabungkan aspek satu dengan yang lainnya. Satu praktik tertentu digolongkan sebagai Maha-, Anu- atau

Atiyoga dalam hubungannya dengan apa yang ditekankan atau apa yang diutamakan. Ciri paling utama dari praktik Mahayoga adalah dalam tahap pengembangan, dimana Anuyoga adalah tahap penyempurnaan, sedangkan Atiyoga adalah pengolahan realisasi dari kekosongan terhadap semuanya. Namun setiap praktik ini mempunyai tahap pengembangan (Maha), penyempurnaan (Anu) dan Dzogchen (Ati).³¹

Mahayoga, kendaraan pertama dari Tantra Dalam, memusatkan terutama pada tahap pengembangan, dan menekankan kejelasan dan ketepatan visualisasi dari sarana kemahiran. Tahap pengembangan terdiri dari tiga fase, yang dikenal sebagai 'tiga samadhi'.

Praktik dari Mahayoga dimulai dengan meditasi pada kekosongan, samadhi pada 'kenyataannya' (*deshyin nyi kyi ting ngé dzin*) dimana semua fenomena direalisasikan sebagai kosong dalam sifat alaminya. Ini merupakan realisasi dari bodhicitta mutlak. Berangkat dari tahapan ini muncul begitu banyak gelombang welas asih yang dikenal sebagai 'samadhi welas asih terhadap semuanya' (*kuntu nangwé ting ngé dzin*). Ini merupakan realisasi dari bodhicitta relatif. Penggabungan dari keduanya ini dikenal sebagai samadhi terhadap penyebab (*gyui ting ngé dzin*), dimana dalam kondisi ini muncul benih suku kata, dimana muncul cahaya, yang menyucikan keseluruhan lingkungan dari samsara dan makhluk di dalamnya kedalamnya kedalam sifat kekosongan. Batin seseorang menjadi benih suku kata ini, dimana kemudian berubah menjadi penampilan suci dari kedewaan. Mandala dilihat sebagai istana dari dewa. Bentuk kedewaan adalah penampilan tidak terpisahkan dari sarana kemahiran dan kebijaksanaan. Semua pengalaman dirasakan sebagai sebuah rangkaian dan kegiatan dari kedewaan. Ketika seseorang merealisasikan bahwa semua indera, suara dan pemikiran *adalah* sifat-vajra, ia berdiam dalam kondisi martabat vajra ini.

"Untuk mempraktikkan Tantra Dalam", ujar Dilgo Khyentse Rinpoche, "seseorang harus menyadari bahwa semuanya adalah suci pada awalnya. Oleh karena itu semua elemen luar tidaklah dirasakan sebagai satu hal biasa, tapi sebagai lima buddha perempuan. Kelima kumpulan dalam tubuh juga tidak dianggap sebagai satu hal biasa, namun sebagai buddha laki-laki. Dalam cara yang sama, kedelapan kesadaran dan juga delapan objeknya dirasakan sebagai delapan laki-laki dan delapan perempuan bodhisattva. Dengan cara ini seseorang tidak hanya melihat kesucian dari semua fenomena, tapi ia juga akan merasakan 'kesejajaran besar dari samsara dan nirvana'. Jadi samsara tidaklah dianggap sebagai satu hal untuk ditinggalkan dan nirvana sebagai satu hal yang harus dicapai, tapi sebagai 'penggabungan besar' dari kesucian dan kesejajaran. Kondisi tersebut bukanlah sesuatu yang harus dibangun dari awal; ini telah ada dari awalnya.

"Intisari dari *kyérim*, atau Mahayoga, adalah untuk mengenali semua penampilan sebagai kedewaan, semua suara sebagai mantra dan semua pemikiran sebagai dharmakaya. Ini

merupakan jalan yang paling dalam, dimana seseorang dapat merealisasikan semua kualitas dari tubuh, perkataan dan batin dari sang Buddha.”

Satu tokoh sentral dalam transmisi Mahayoga tantra adalah Raja Dza, yang diperkuat pemahamannya melalui visi tentang Vajrasattva dan Vajrapani. Ia menerima transmisi oral dari Vidyadhara Vimalakirti, yang telah diberikan pengajaran tantra oleh Vajrapani di Gunung Malaya di Sri Lanka. Silsilah ini diteruskan pada siddha besar Kukkuraja, dan kemudian melalui Buddhaguhya pada Vimalamitra dan Padmasambhava, yang mengajarkan mereka pada murid-murid mereka di Tibet.

Mahayoga dibagi kedalam Tantra dan Sadhana. Terdapat delapan Tantra, akar tantra menjadi *Guhyagarbhamayajalatantra* (Dorje Sempa Gyutrul Tsawé Gyü Sangwa Nyingpo), *Tantra Jaring Magis Vajrasattva*. Sadhana adalah *Delapan Mandala Besar Kagyé* (Drubpa Kagyé), yang muncul dalam baik Kama ataupun Terma.³²

Anuyoga memusatkan terutama pada tahap penyempurnaan, dan menekankan yoga dalam pada saluran, angin dan energi (tsa lung tiklé). Visualisasi dari kedewaan dihasilkan secara instan, daripada melalui proses bertahap seperti dalam Mahayoga. Dalam penampilan realtifnya, semua fenomena dianggap sebagai mandala dari Buddha Primordial laki-laki Samantabhadra (Kuntuzangpo), yaitu mandala dari penyempurnaan seketika. Dalam sifat kemutlakannya mereka terlihat sebagai mandala dari Buddha Primordial perempuan Samantabhadri (Kuntuzangmo), mandala kekosongan primordial. Untuk merealisasikan bahwa semua fenomena ada secara sama, tanpa pemisahan atau penggabungan, dalam penggabungan dari mandala ini adalah realisasi dari mandala kegembiraan, yang juga dikenal sebagai mandala bodhicitta.

Tantra Anuyoga juga diterima oleh Raja Dza, dari Vajrasattva dan Vimalakirti. Ia menyalurkannya kepada siddha Kukkuraja, dan mereka meneruskannya pada Nubchen Sangyé Yeshé yang mengajarkannya di Tibet. Tantra digolongkan atas: empat ‘tantra akar’, enam ‘tantra cabang’, dan duabelas ‘tantra langka’, dan dicontohkan dengan *Sutra yang Mengumpulkan Semua Keinginan* (Do Gongpa Düpa), *Düpa Do*.

Dzogchen Atiyoga

Sumber tertinggi dari ajaran *Atiyoga* atau *Dzogchen* adalah Buddha Primordial Samantabhadra. Sementara akar *Dzogchen* adalah 6.400.000 ayat atau shloka, tantra sebenarnya adalah berjumlah 22.000. *Dzogchen* dapat dikategorikan kedalam *gyü*, *lung* dan *mengak*. *Gyü* adalah tantra, *lung* (agama) adalah klarifikasi tantra, dan *mengak* (upadesha) adalah instruksi ahli yang diberikan oleh para guru.

Garis silsilah Dzogchen dapat dilacak kembali pada dharmakaya Samantabhadra hingga pada sambhogakaya – kelima keluarga buddha dan Vajrasattva, yang merupakan cerminan diri dari Samantabhadra. Ini merupakan *penyaluran batin secara langsung* (gyalwa gong gyü). Vajrasattva menampakkan diri pada guru manusia pertama Garab Dorje, yang dilahirkan di Oddiyana, memberikan penguatan, dan memberikan instruksi kepada beliau untuk menuliskan tantra Dzogchen. Penyaluran ini kemudian berlanjut pada Mañjushrimitra, Shri Singha dan Jñanasutra melalui *penyaluran pertanda dari vidyadhara* (rigdzin da gyü), dan diterukan di Tibet oleh Padmasambhava, Vimalamitra, dan Vairochana. Dari Padmasambhava seterusnya dianggap sebagai *transmisi oral* (gangzak nyen gyü).

6.400.000 ayat Dzogpachenpo dibagi oleh Mañjushrimitra kedalam tiga rangkaian kategori: kategori *Batin (Semdé)*, kategori *Ruang (Longdé)*, dan kategori *Rahasia* atau *Instruksi Inti (Mengakdé)*. Shri Singha lebih lanjut membagi Mengakdé dalam empat siklus: luar, dalam rahasia dan palingdalam, tak terkalahkan. Pusat dari Mengakdé adalah ajaran Nyingtik, ‘Intisari Hati’, dan diantara siklus Nyingtik terpenting adalah *Vima Nyingtik*, diajarkan di Tibet oleh Vimalamitra; *Khandro Nyingtik*, diajarkan di Tibet oleh Padmasambhava; dan *Longchen Nyingtik*, inti dari semua ajaran Dzogchen dari guru besar Longchengpa, dinyatakan oleh Jigmé Lingpa. Banyak praktisi Nyingtik di Tibet mencapai tubuh pelangi. Semdé dan Longdé ditransmisikan di Tibet terutama oleh Vairochana dan Vimalamitra, dan Mengakdé oleh Vimalamitra dan Padmasambhava. Ketiga kategori tersebut diajarkan untuk menyesuaikan kapasitas atau watak (kham) individu dari setiap murid. Sebagai contohnya, bagi seseorang yang lebih cenderung intelektual atau analitikal, terdapat ajaran Semdé, dan bagi seseorang yang lebih tertarik pada sifat alamiah dan lebih cenderung kepada kesederhanaan, terdapat Longdé.

[IMG]

*Mingyur Namkhé Dorjé, Dzogchen Rinpoche ke IV*³³

Ajaran yang memberikan penekanan lebih pada kondisi alamiah dari batin (sem kyi né luk), digolongkan oleh Mañjushrimitra sebagai Semdé, kategori dari batin. Terdapat dua puluh satu tantra utama dari Semdé, dicontohkan dengan *Kunjé Gyalpo*. Lima diterjemahkan kedalam bahasa Tibet oleh Vairochana, dan tiga belas diterjemahkan kemudian oleh Vimalamitra, Nyak Jñanakumara dan Yudra Nyingpo. Ajaran Longdé digolongkan sebagai ajaran yang menekankan ‘pembebasan dari usaha’. Yang terutama dari tantra Longdé adalah *Longchen Rabjam Gyalpo*. Dalam Mengakdé, yang lebih superior daripada Semdé dan Longdé, terdapat banyak tulisan, terutama tujuh belas tantra dari *Siklus Terdalam Tak terkalahkan* dalam Nyingma Gyübum; paling utama dari ini adalah Tantra Akar, *Dra Thal Gyur Tsawé Gyü*.³⁴ Dalam Mengakdé, terdapat dua jalan pelatihan: *Trekchö* dan *Tögal*.³⁵ Trekchö diartikan sebagai ‘memotong dengan sepenuhnya’ (perlawanan, keras kepala, kekerasan, dan tertutupan), atau

'terobosan'. Praktik Trekchö menunjukkan Pandangan dari *kadak trödal*. Tögal, diterjemahkan sebagai 'simpangan langsung', 'pendekatan langsung' atau 'lompatan', dapat membawa realisasi nyata ketiga kaya dalam kehidupan ini secara cepat, dan jadinya merupakan cara yang lebih cepat untuk membawa terputusnya visi karma sang praktisi. Praktik Tögal membawa realisasi dari *lhundrup*, 'keberadaan secara spontan', dan hanya dapat dilaksanakan oleh praktisi yang telah memperoleh stabilitas dalam praktik Kada Trekchö. Dikatakan: "Trekchö trek ma chö na, tögal tö mi gal," yang berarti: "Jika praktik Trekcho tidak diselesaikan, maka Tögal tidak dapat dilewati." Dasar dari Dzogchen karena itu adalah, ketidakterpisahan dari kadak, kesucian primordial, dan lhundrup, keberadaan seketika. Jalan nya adalah praktik dari Trekchö, dimana dengan melewatinya kadak dapat direalisasikan, dan Tögal, dimana lhundrup dapat direalisasikan. Hasilnya adalah untuk mencapai tubuh buddha (ku) dan kebijaksanaan (yeshé).

Dilgo Khyentse Rinpoche menggarisbawahi keseluruhan jalan Dzogchen:

Praktik Dzogchen atau Atiyoga, adalah untuk merealisasikan tathagatagarbha, atau sifat-buddha, yang telah ada dalam diri kita dari awal mulanya. Disini tidak cukup untuk berkonsentrasi pada praktik yang disusun yang melibatkan usaha dan konsep intelektual; untuk memahami sifat ini, praktik haruslah sama sekali tidak dibuat-buat. Praktiknya adalah hanya merealisasikan cahaya, ekspresi alamiah dari kebijaksanaan, yang melebihi semua konsep intelektual. Ini adalah realisasi sejati dari sifat kemutlakan sebagaimana adanya, hasil yang tertinggi.

Pada masa sekarang kesadaran kita terikat dalam batin kita, terbungkus dan diliputi aktifitas mental. Melalui praktik Trekchö, atau 'memotong semua kemelekatan', dan 'realisasi langsung' dari Tögal, seseorang dapat menyingkap kesadaran ini dan membiarkan cahayanya terlihat.

Untuk menyempurnakannya diperlukan praktik 'empat jalan untuk meninggalkan segala hal dalam sifat kesederhanaannya' (chokshyak) dan melalui ini, untuk mencapai stabilitas sempurna dalam praktik Trekchö. Keudian akan muncul 'empat visi Tögal' yang secara alamiah muncul visi dari piringan dan cahaya, kedewaan dan bidang kebudhaan. Visi ini adalah secara natural siap untuk muncul dari dalam saluran pusat yang menyatukan hati dengan mata. Kemunculan dari saluran tersebut akan nampak dalam satu proses yang bertahap. Dalam cara yang sama bulan bertambah besar dari awal hingga bulan ke lima belas, visi ini akan meningkat secara bertahap – dari pemahaman sederhana tentang setitik cahaya menuju susunan penuh bidang kebudhaan samboghakaya yang luas. Manifestasi dari ruang dan kesadaran kemudian akan mencapai titik puncaknya.

Pengalaman ini tidak terhubung dengan kesadaran atau intelektual sebagaimana pengalaman sebelumnya; ini merupakan manifestasi sejati atau cahaya kesadaran. Setelahnya,

dalam cara yang sama bulan berkurang atau menghilang pada bulan kelima belas ke ketigapuluh, semua pengalaman dan visi ini, semua fenomena, akan kehilangan kekuatannya secara bertahap dan menyerap dirinya sendiri dalam kemutlakan. Pada saat ini batin yang tertutupi yang memahami subjek dan objek akan menghilang, dan kebijaksanaan yang utam, yang melebihi intelektual, akan berkembang secara bertahap. Pada akhirnya seseorang akan mencapai pencerahan sempurna dari Buddha Primordial, Samantabhadra, diberkahi dengan enam ciri luar biasa.

Ini merupakan jalan yang ditunjukkan bagi orang-orang dengan kemampuan superior yang dapat mencapai pencerahan dalam kehidupan saat sekarang. Untuk mereka dengan kemampuan medium, terdapat instruksi tentang bagaimana untuk mencapai pembebasan dalam *bardo* atau 'ruang antara'. Ketika kita mengatakan 'bardo', pada kenyataannya kita mengenal empat bardo: bardo dalam konsep menuju kematian; bardo pada saat kematian; bardo pada sifat kemutlakan; dan bardo saat menuju keberadaan berikutnya.³⁶

Bardo diantara konsepsi dan kematian adalah kondisi kita sekarang. Untuk dapat menghilangkan semua pemahaman yang salah dan pemikiran yang salah dalam bardo ini, praktik yang tertinggi adalah Dzogchen Atiyoga. Disini terdapat dua jalan utama dari Trekchö dan Tögal, sebagaimana dijelaskan diatas. Sebagai hasil tertinggi dari praktik ini, tubuh pelangi yang terbuat dari kumpulan kasar akan menghilang kedalam 'tubuh pelangi dari pemindahan besar' atau 'tubuh vajra', atau hilang tanpa meninggalkan sisa.

Tapi jika seseorang tidak dapat mencapai pencapaian tertinggi dalam kehidupannya, maka masih ada kemungkinan untuk mencapai pencerahan pada saat kematian. Jika guru kita atau saudara dharma terdekat berada di dekat kita pada saat kematian kita, ia akan mengingatkan kita pada ajaran – pengenalan kepada sifat alamiah batin. Jika kita dapat mengingat kembali pengalaman praktik dan berdiam dalam kondisi ini, maka kita dapat mencapai realisasi. Kemudian akan mungkin untuk pergi menuju bidang kebudhaan secara langsung tanpa melalui kondisi perantara. Jika hal ini tidak dapat dicapai, maka bardo dari sifat kemutlakan, atau dharmata, akan muncul. Pada saat ini cahaya dasar dari dharmakaya akan terlihat. Jika seseorang dapat menyatukan cahaya dasar (cahaya ibu) dengan cahaya yang dikenali seseorang selagi ia berpraktik dalam kehidupannya (cahaya anak), maka ia akan terbebaskan dari dharmakaya.

Jika seseorang tidak terbebaskan pada masa ini, maka sejumlah manifestasi yang tidak terhitung jumlahnya akan tampak: suara, cahaya dan sinar. Ketakutan besar akan meningkat karena emanasi dan visi ini, namun jika seseorang adalah praktisi yang baik, ia akan menyadari bahwa ia tidak perlu takut. Ia akan tahu bahwa dewa apapun yang muncul, yang penuh kemarahan atau yang penuh kedamaian, mereka merupakan proyeksi dirinya sendiri. Pengenalan dari hal ini memastikan pembebasan pada bidang kebudhaan sambhogakaya. Tapi

jika hal ini tidak dapat terpenuhi maka bardo menuju keberadaan berikutnya akan muncul. Jika seseorang berpraktik dalam jalan yang benar pada saat ini ia akan terbebaskan menuju bidang kebudhaan nirmanakaya.

Pada intinya, sifat primordial dari Buddha Samantabhadra adalah bagaikan dasar atau sifat-keibuan dari realisasi. Sifat alamiah yang dikenalkan kepada kita oleh sang guru adalah seperti sifat-kekanakan. Ketika keduanya ini bertemu, seseorang akan mencapai realisasi penuh dan mencapai benteng pencerahan.

Karena makhluk biasa tidak dapat mencapai pembebasan baik dalam hidupnya ataupun pada kondisi perantara, pembebasan dapat dicapai dalam bidang kebudhaan nirmanakaya.

Secara singkat, melalui praktik pada jalan Trekchö dan Tögal, seseorang akan mencapai realisasi tertinggi dari dharmanakaya, kondisi tercerahkan dari Buddha Primordial Samantabhadra, dalam kehidupan ini. Ini adalah kondisi terbaik. Jika tidak, maka seseorang dapat terbebaskan dalam ketiga bardo lain: bardo pada saat kematian, dharmata, dan terjadi. Bahkan jika hal ini tidak terjadi, seseorang masih dapat terbebaskan dari penderitaan dan terbebaskan dengan kebaikan atau berkah dari ajaran Dzogchen. Siapapun yang mempunyai hubungan dengan ajaran ini: terbebaskan dengan pandangan, dengan melihat ajaran atau sang pengajar; terbebaskan melalui pendengaran, dengan mendengar sang guru atau ajaran' terbebaskan melalui hubungan, dengan menggunakan mantra dan kitab Dzogchen yang berharga; atau terbebaskan melalui rasa, dan sebagainya. Sebagai hasilnya, seseorang akan terbebaskan kedalam salah satu dari kelima bidang kebudhaan."³⁷

Dzogchen dan Yana Lain

Dari sudut pandang ajaran Dzogchen, jalan mencakup sistem sembilan yana dapat disimpulkan kedalam tiga: penolakan, penyucian dan perubahan. Jalan Sutra dikenal sebagai jalan penolakan, dan bekerja terutama pada tingkatan tubuh, atau nirmanakaya. Tantra bekerja terutama dengan energi atau perkataan, tingkatan sambhogakaya. Ini dibagi kedalam jalan penyucian, kedua Tantra Luar dari Kriya dan Upa, dan perubahan yang dimulai dengan Yogatantra dan mencakup Mahagoya dan Anuyoga dalam Tantra Dalam. Dzogchen sendiri adalah jalan menuju pembebasan diri, dan bekerja pada tingkatan batin, atau dharmakaya.

Jalan *penolakan* berdasarkan pada perenungan untuk menetapkan kebenaran sejati, dan pada praktik shamantha dan vipashyana untuk secara bertahap mengembangkan pengetahuan. Penolakan berarti bahwa terdapat pengangkatan atau penolakan kondisi batin, seperti kondisi positif yang diolah dan kondisi negatif yang dilawan dengan penawar. Pada jalan *penyucian* energi negatif disucikan daripada ditolak, memperlihatkan sifat kesucian primordialnya. Penyucian menyiapkan seseorang untuk menerima berkah dari keberadaan bijaksana, dimana melaluinya seseorang terpengaruhi. Pada jalan *perubahan* seseorang

menggunakan energi kondisi negatif sebagai satu pertolongan untuk mengubahnya menjadi aspek pencerahan. Disini kenegatifan tidaklah ditinggalkan atau disucikan, karena pada sifatnya telah murni, realisasi yang datang melalui pembentukan diri seseorang dan lingkungannya menuju penampilan dari dewa dan mandala.

Pembebasan diri berarti bahwa apapun yang bermanifestasi dalam bidang pengalaman diperbolehkan untuk meningkat sebagaimana mestinya, berada dalam kondisi yang tidak berubah dari Rigpa. Tanpa ketergantungan, tanpa kemelekatan, tanpa usaha, apapun yang muncul dengan seketika membebaskan dirinya sendiri. Penampilan relatif adalah secara natural bebas pada dirinya, dimana mereka muncul, dan jadinya, tidak diperlukan adanya penolakan. Karena kondisi primordial ini tidak dapat dinodai oleh penampilan relatif, tidak ada yang perlu disucikan. Karena penampilan telah suci, tidak diperlukan untuk mengubah yang relatif menuju pemahaman suci melalui visualisasi. Jadi, Dzogchen mencakup dan menurunkan jalan penolakan, penyucian dan perubahan. Jigmé Rigpa berbicara tentang jalan Dzogpachenpo:

Ini adalah jalan yang diambil oleh para buddha dimasa lalu, praktik dari semua buddha dimasa mendatang, dan satu jalan dimana semua buddha masa sekarang jalani. Puncak dari kesemuanya, tidaklah tersentuh oleh pandangan dari delapan kendaraan suci, yang bersandar pada batin sebagai jalannya.

Karena Dzogpachenpo, yang melebihi batin, bersandar pada Rigpa sebagai kendaraan tertingginya.

Untuk menggambarkan perbedaan dalam metode yang diajarkan dari berbagai yana, Dudjom Rinpoche selalu terbiasa untuk menceritakan cerita tentang tanaman beracun. Tanaman adalah simbol untuk pencemaran emosional atau kenegatifan. Sekelompok orang menemukan bahwa sebuah tanaman beracun tumbuh di halaman belakang mereka. mereka mulai panik, karena mengenali bahwa tanaman tersebut sangat berbahaya. Jadi mereka mencoba untuk memotong tanaman tersebut. Ini merupakan pendekatan dari penolakan, yang diajarkan dalam Hinayana sebagai metode untuk menghilangkan ego dan emosi negatif. Sekelompok orang lagi datang, dan menyadari bahwa tanaman tersebut berbahaya, namun hanya dengan memotongnya tidak akan cukup karena akarnya akan tetap menumbuhkan yang baru, mereka melemparkan abu panas atau air mendidih pada akarnya untuk mencegah tanaman tersebut bertumbuh. Ini merupakan pendekatan Mahayana, yang menerapkan realisasi kekosongan sebagai obat penawar pada ketidaktahuan, akar dari ego dan kenegatifan. Kelompok orang berikutnya yang muncul adalah para dokter, dan ketika mereka melihat tanaman beracun ini mereka tidak takut; namun sebaliknya, mereka sangat senang, karena mereka telah mencari racun jenis khusus ini. Mereka tahu bagaimana untuk mengubah racun menjadi obat daripada sekedar menghancurkannya. Ini merupakan pendekatan tantra dari

Vajrayana, yang tidak meninggalkan emosi negatif, tapi melalui kekuatan perubahan menggunakan energi mereka sebagai kendaraan untuk membawa realisasi.

Terakhir, seekor merak datang, dan menari dengan gembira ketika melihat racun tersebut. Ia dengan seketika memakan tanaman beracun tersebut dan mengubahnya menjadi satu hal yang indah. Adalah merupakan kepercayaan pada masyarakat Tibet bahwa seekor merak memiliki keindahannya karena ia telah memakan spesies tertentu dari tanaman beracun. Sifat alamiah paling dasar dari merak adalah bahwa sesungguhnya ia memakan racun, dan *tumbuh berkembang* bersamanya; oleh karena itu ia tidak harus mengubah racun tersebut, tapi secara langsung memakannya. Merak ini menggambarkan Dzogchen, jalan dari pembebasan diri, hasil dan inti dari keseluruhan sembilan yana.

[IMG]

Guru Rinpoche

Gambaran "Serupa Dengan Saya" yang dibuat oleh Vairochana

PENYALURAN KUNO DARI NYINGMAPA

Ajaran Nyingma terbagi kedalam penyaluran panjang (ring gyü) dari *Kama* dan penyaluran pendek (nyé gyü) dari *Terma*; jaran lainnya diterima oleh para guru secara langsung dalam penglihatan suci (*dag nang*) dari kedewaan atau para guru, dalam pengalaman atau dalam mimpi.

Kama, atau pengajaran canonical, telah disalurkan lewat garis silsilah yang tidak terputuskan dari Buddha Primordial Samatabhadra hingga pada hari ini. Sebelumnya mereka dijalankan di Tibet oleh murid Padmasambhava Nyak Jñanakumara dan Nubchen Sangyé Yeshé, dan kemudian (dari mulai abad kesebelas) oleh para guru dari keluarga Zur. Di Tibet berkembang dua silsilah karma, silsilah Rong dari Tibet Tengah dan silsilah Kham dari Tibet Timur, yang dibawa secara bersama-sama oleh Terdak Lingpa (1646-1714) pada akhir abad tujuh belas. Ajaran kama yang dikumpulkan oleh Terdak Lingpa dan saudaranya Lochen Dharmashri (1654-1717/8) dan kemudian dikembangkan lebih lanjut dalam biara Dzogchen dan Palyul, hingga pada akhirnya diterbitkan dalam empat puluh jilid oleh Y.M. Dudjom Rinpoche.

Ketiga Tantra Dalam digolongkan tradisi kama kedalam tiga golongan: *Do Gyu Sem* (sutra, maya dan batin). Ini merujuk kepada Anuyoga *Do Gongpa Düpa*, Mahayoga *Gyü Sangwa Nyingpo* dan golongan batin, *Semdé*, dari Atiyoga.

Terma adalah ajaran yang ditunjukkan terutama oleh Padmasambhava dan Yeshé Tsogyal, untuk diperlihatkan pada waktu yang paling sesuai bagi penemuan dari para pencari harta (tertön), seri lanjutan dari emanasi Padmasambhava dan dua puluh lima muridnya. Banyak dari ter ini dikumpulkan oleh Jamgön Kongtrul dan Jamyang Khyentse Wangpo kedalam lebih dari enampuluh jilid, *Rinchen Terdzö*, *Harta Berharga Terma*. Terma dapat dibagi kedalam terma bumi (sa ter), yang mempergunakan objek fisik dan batin terma (gong ter), ditemukan dalam alur pikiran terton.

Sebagai tambahan dari ketiga penyaluran yang disebutkan diatas (batin secara langsung, pertanda dan oral), ketiga penyaluran terma spesial juga ada: otorisasi melalui peramalan, penguatan melalui keinginan, kepercayaan pada para dakini. Kesusasteraan Terchö dapat berada dalam tiga bagian: Lama, Dzogchen dan Tukjé CHenpo (La dzog tuk sum), contohnya adalah sadhana penuh kedamaian dan penuh kemurkaan dari sang guru, ajaran Dzogchen dan siklus sadhana dari Avalokiteshvara. Bagian lain adalah kedalam Kagyé, Gongdü dan Phurba.

Sebagai contoh dari gongter adalah *Tujuh Harta Longchenpa*, *Namchö* yang ditulis oleh Mingyur Dorje, *Longchen Nyingtik* oleh Jigmé Lingpa dan terma dari Y.M Dudjom Rinpoche.

Contoh dari penglihatan suci adalah: *Yuthok Nyingtik* oleh Yuthok Yönten Gonpo. *Rigdzin Sokdrup* oleh Lhatsün Namkha dan *Gyachen Nyer Nga* dari Dalai Lama Kelima.

Diawali dengan tertön pertama, Sangyé Lama (1000-1080) dan Drapa Ngönshé (1012-90), penemu dari Empat Tantra Medis, terdapat ratusan guru yang mengkhususkan diri dalam penemuan mereka, berlanjut hingga masa kini dengan Y.M. Dudjom Rinpoche dan Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche. Dikatakan bahwa terdapat seratus tertön besar dan seratus yang kecil, dimana lima diantaranya dikenal secara khusus sebagai 'Lima Orang Asing': Nyang Ral Nyima Özer (1124-1192), Guru Chöwang (1212-70), Dorje Lingpa (1346-1405), Pema Lingpa (1450), Jamyang Khyentse Wangpo (1820-1892).

Guru terma yang terkenal lagi adalah : nyonya Jomo Menmo (1248-83), istri spiritual dari Guru Chöwang; Orgyen Lingpa (1323-1360), penemu biografi dari Guru Rinpoche, *Sheldrakma*, dan *Kathang De Nga*; Rigdzin Gödem (1337-1396), yang memperlihatkan siklus *Lama Gongdü*; Karma Lingpa (abad 14), penemu dari siklus *Shyi Tro Gongpa Rang Drol*, yang daripadanya muncul ajaran enam bardo dan *Bardo Thödrol*; Ratna Lingpa (1403-78), yang mengkompilasi *Nyingma Gyübum*; Tangtong Gyalpo (1385-1510), mistik dan insinyur luarbiasa yang hidup hingga umur seratus dua puluh lima; Jatsön Nyingpo (1585-1656), yang memperlihatkan siklus *Könchok Chidü*; Lhatsün Namkha Jigmé (1597-1650), penemu ajaran *Rigdzin Sokdrup*; Dalai Lama Kelima, Ngawang Lobsang Gyatso (1617-82), yang menerima dua puluh lima ajaran yang dikenal sebagai Sangwa Gyachen dalam penglihatan sucinya; dan murid dan gurunya Terdak Lingpa.

Sosok Longchen Rabjam (1308-1363) terlihat sebagai guru Dzogchen terbesar dalam tradisi Nyingma, dan diantara diantara semua penulis asli dan tercerdas dalam kesusasteraan Buddhisme Tibet. Ia merupakan pengarang dari lebih 200 buku, yang hanya tersisa sekitar dua puluh lima buah, dan diantaranya adalah *Tujuh Harta* (Dzö Dun) dan *Tiga Trilogi* yang paling terkenal. Dialah yang menyatukan ajaran Vima Nyingtik dan Khandro Nyingtik menjadi satu sistem, dimana dia menuliskan *Tiga Yangtik* atau *Intisari Dalam*.³⁸

Sebagaimana Nyoshul Khen Rinpoche menjelaskan: "*Tujuh Harta* (Dzö Dun) Kunkhyen Longchenpa ditulis untuk menjelaskan makna mendalam dan luar biasa dari tujuh belas tantra utama Dzogpachenpo dan juga ajaran tentang sembilan yana. Untuk tujuan praktik nyata Dzogchen menurut tantra tersebut, Longchenpa mengumpulkan terma nya sendiri dan juga pada Chetsün Senge Wangchuk (yang kemudian terlahir kembali sebagai Jamyang Khyentse Wangpo) dan Pema Ledrel Tsal (perwujudan sebelumnya dari Longchenpa) dalam bentuk kumpulan tiga belas jilid yang dikenal sebagai *Nyingtik Yabshyi*. Yabshyi ini merupakan aspek praktik dari tulisan-tulisan Longchenpa, dan dasar dari Nyingtik Lama. Didalamnya ia menyatukan *Vima Nyingtik* Vimalamitra dan *Khandro Nyingtik* dari Guru Rinpoche dan menjelaskan semua detail praktiknya dalam realisasinya sendiri."

Melalui berkah ini, yang diterima dari penglihatan sucinya, Jigmé Lingpa (1730-98), menitikberatkan ajaran Longchenpa pada terma batinnya sendiri, *Longchen Nyingtik*, yang menyebar dengan luas keseluruh Tibet.³⁹ Pemegang teguh *Longchen Nyingtik* yang utama adalah Dodrupchen Rinpoche ke I, Jigmé Trinlé Özer (1745-1821). Salah satu pelajar Nyingmapa hebat lainnya adalah Rongzom Chökyi Zangpo (1012-88), yang pertama yang menyusun perjanjian utama dalam tradisi Nyingma; Ngari Panchen Pema Wangyal (1487-1543); Patrul Rinpoche (1800-87); Mipham Rinpoche (1848-1912), yang menulis tiga puluh dua jilid; Dodrupchen Jigmé Tenpé Nyima (1865-1926) pengarang dari enam jilid; Shechen Gyaltzap, yang menyusun lebih dari tigabelas jilid; Khenpo Shyenga (1871-1927), yang bekerja mengisi lima belas jilid; dan Y.M Dudjom Rinpoche (1904-87).

Aliran Nyingma menekankan pembelajaran sebagaimana juga praktiknya. Abad ini, bagi pembelajaran Sutrayana, 'Tiga Belas Tulisan Utama' telah ditekankan, bersama juga didalamnya terdapat komentar oleh Patrul Rinpoche, Mipham dan Khenpo Shyenga. Mereka adalah:

1. Sosor Tarpé Do (*Pratimokshasutra*) oleh Buddha Shakyamuni
2. Dulwa Do Tsawa (*Vinayasutra*) oleh Gunaprabha
3. Ngönpa Kuntü (*Abidharmasamuccaya*) oleh Asanga
4. Ngönpa Dzö (*Abhidharmakosha*) oleh Vasubandhu
5. Uma Tsawa Sherab (*Prajñanamulamadhyamika*) oleh Nagarjuna
6. Uma la Jukpa (*Madhyamikavatara*) oleh Chandrakirti
7. Uma Shyi Gyapa (*Catuhstakasastra*) oleh Aryadeva
8. Changchub Sempé Chöpa la Jukpa (*Bodhicaryavatara*) oleh Shantideva
9. Parchin Ngön Tok Gyem (*Abhisamayalankara* nama *Prajñaparamita*) oleh Asanga
10. Tekpa Chenpö Do dé Gyen (*Mahayanasutralankara*) oleh Asanga
11. Ü Ta Namché (*Dharmadharmatavibhanga*) oleh Asanga
12. Tekpa Chenpö Gyü Lamé Tenchö (*Mahayanottaratantrashastra*) oleh Asanga

Tulisan-tulisan tantra utama yang dipelajari adalah: *Guhyagarbha Tantra* dengan kata pengantar, *Dzö Dün* dari Longchenpa, *Dom Sum* (Tiga Ajaran) oleh Ngari Panchen, dan tulisan pada kama dan terma oleh Minling Terchen, Lochen Dharmashri, dan lainnya.

Dalam ajaran Nyingma terdapat dua sangha: komunitas monastik dan yogik. Tradisi Nyingma Vinaya, berakar pada putra sang Buddha, Rahula, mengikuti Mahamulasarvastivadin silsilah yang ditahbiskan, yang dibawa ke Tibet oleh Shantarakshita. Tradisi Nyingma Vinaya mencapai puncaknya pada abad kedelapan dipimpin oleh Dzogchen Gyalsé Tayé, yang menghidupkan kembali standar disiplin dan pendidikan monastik.

Terdapat lebih dari seribu biara Nyingma di Tibet, dan tradisi Nyingma menyebar ke seluruh Tibet dan daerah Himalaya di Bhutan, Sikkim, Nepal dan Ladakh. Di Tibet Tengah, yang paling utama

adalah Orgyen Mindroling, dibangun oleh Minling Terchen Gyurmé Dorje (Terdak Lingpa) pada 1676, dan Tubten Dorje Drak, didirikan oleh Rigdzin Ngak gi Wangpo (1580-1639) pada 1610. Di Kham, Tibet Timur, Katok didirikan oleh Kadampa Deshek pada 1159, dan Palyul oleh Rigdzin Kunzang Sherab pada 1665. Pada 1685 biara Dzogchen, ditujukan sebagai biara Nyingma yang terbesar dan yang paling berpengaruh di Tibet Timur, didirikan oleh Pema Rigdzin, yang merupakan yang pertama dalam garis Dzogchen Rinpoche. Shechen didirikan pada 1735 oleh Shechen Rabjam Rinpoche Gyurmé Kunzang Namgyal ke II. Terdapat juga beberapa biara Nyingma di propinsi Golok dan Amdo, seperti biara Dodrupchen dan Tarthang.

Sejarah Terbaru

Pada abad kemarin, banyak yang telah dilakukan untuk menggabungkan ajaran Nyingmapa selama renaissance spiritual dan budaya yang dipelopori oleh guru Rimé seperti Jamyang Khyentse Wangpo, Jamgön Kongtrul yang Hebat, dan Tertön Chogyur Lingpa (1829-70) – ‘Khyen Kong Chok Sum’. Pada periode ini juga terlihat munculnya beberapa guru terma yang paling cemerlang seperti Dudjom Lingpa (1835-1904) dan Lérab Lingpa Tertön Sogyal (1856-1926).

Setelah masyarakat Tibet mengasingkan diri karena peristiwa tahun 1959, Y.M Dudjom Rinpoche (1904-87) dengan suara bulat diangkat sebagai pemimpin tertinggi tradisi Nyingma. Lahir pada 1904 di Tibet bagian Tenggara di propinsi Pemakö, salah satu dari ‘empat tanah tersembunyi’ dari Padmasambhava, beliau dikenal sebagai inkarnasi dari Tertön Dudjom Lingpa yang Hebat.

Dikatakan pada umur lima tahun ia sudah mulai menemukan terma. Pada umur empat belas, ia memberikan penguatan secara penuh dan transmisi oral *Rinchen Terdzö*, dan pada umur tujuh belas menyusun hasil kerjanya tentang Dzogchen yang terkenal. Sebagai seorang pengarang dengan banyak karya dan pelajar yang cermat, ia menulis lebih dari dua puluh tiga jilid gongter dan perjanjian, diantaranya yang begitu terkenal adalah *Dasar dan Sejarah Nyingmapa*.⁴⁰ Pada permintaan Yang Mulia Dalai Lama, ia menulis *Sejarah Politis Tibet*. Tulisannya menunjukkan pengetahuan yang luas tentang cabang-cabang tradisi pembelajaran, termasuk sajak, sejarah, pengobatan, astrologi, dan filosofi. Seperti halnya Jamgön Kongtrul mengumpulkan ajaran terma, Dudjom Rinpoche juga mengumpulkan dan menerbitkan kama.

Dudjom Rinpoche dianggap sebagai perwakilan hidup dari Padmasambhava. Beliau merupakan guru tertön dan Dzogchen terbesar pada masanya, dan pemegang dari semua silsilah Nyingma. Sebagai guru dari para guru, beliau diakui oleh para Lama tertinggi Tibet sebagai pemilik kekuatan dan berkah terbesar dalam menyampaikan sifat alamiah batin, dan kepada beliau mereka mengirimkan murid-murid mereka untuk mempersiapkan penyaluran batin secara langsung ini. Setelah meninggalkan Tibet pada 1958, beliau bertinggal di India dan kemudian di Nepal, dimana beliau menjadi satu figur sentral pada kebangkitan kebudayaan Tibet diantara komunitas pengunjung. Pada daerah-daerah di Himalaya di Bhutan, Sikkim, Nepal dan Ladakh, beliau mempunyai ribuan murid. Beliau berkelana ke Timur dan Barat untuk mengajarkan ajaran Nyingma, dan mendirikan pusatnya di Hong Kong, Amerika Serikat dan Perancis.

Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche (1910), guru Dzogchen yang terkemuka, memainkan peranan yang penting dalam penyebaran ajaran Nyingma, bepergian tanpa lelah untuk mengajarkan ribuan muridnya di Bhutan, Nepal, India dan di Barat. Beliau merupakan salah satu murid utama dari guru besar Rimé, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, inkarnasi dari Vimalamitra dan Trisong Detsen dan merupakan tokoh kunci dalam penyebaran Nyingma, yang meninggal di Sikkim pada 1959. Dilgo Khyentse Rinpoche berkedudukan di biara Shechen Tennyi Dargyé Ling di Baudhanath, Kathmandu.

Dodrupchen Rinpoche ke IV (1927), pemegang silsilah Longchen Nyingtik, menerima pengajaran dari berbagai guru, termasuk Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö dan Yukhok Chatralwa, murid dari Adzom Drukpa. Beliau sangat aktif dalam percetakan, terutama pada pekerjaan Longchenpa, dan mengatur biara dan pusat di Gartok di Sikkim, di Bhutan dan di Massachusetts, Amerika Serikat. Tulku Urgyen Rinpoche (1920), cicit dari Chogyur Lingpa, adalah guru dari Dzogchen dan Mahamudra. Guru dari Gyalwa Karmapa dan pengawas dari garis silsilah Karma Kagyu, ia telah mendirikan beberapa biara dan pusat retreat di Nepal. Nyoshul Khen Rinpoche (1926), terkenal karena kemahirannya pada karya-karya Longchenpa, adalah guru terkemuka dari praktik Dzogchen, dan mempunyai banyak murid di Bhutan, Nepal, India dan di Barat.

Di Timur, beberapa guru besar lainnya terus menjunjung tinggi tradisi hidup Nyingmapa: Kyabjé Miling Trichen Rinpoche, pemegang tahta dari tradisi Mindroling, yang merupakan salah satu pemimpin terkemuka dalam Nyingmapa, dan bertempat tinggal di Dehra Dun; Penor Rinpoche (1932)(1932), yang telah memberikan kontribusi luar biasa bagi kesuksesan penyebaran Nyingma dan memimpin satu komunitas yang sedang berkembang dengan mendirikan perguruan tinggi dan pusat retreat di biara Thechok Namdrol Shedrup Dargyé Ling di Byakuppe di India Selatan; guru Dzogchen yang terkemuka Chatral Rinpoche, yang berkedudukan di Darjeeling dan Nepal; Trulshik Rinpoche, seorang guru Nyingma yang sangat penting dan dihormati yang juga bertinggal di Nepal; Shechen Rabjam Rinpoche ke VII, Taklung Tsetrul Rinpoche, Choling Rinpoche, Chökyi Nyima Rinpoche, dan Garjé Khamtrul Rinpoche.

[IMG]

*Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche, Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche, dan Shechen Rabjam Rinpoche*⁴¹

Di Amerika Serikat, guru seperti Changdud Tulku Rinpoche, Gyatrul Rinpoche dan Gönpö Tseten telah melakukan banyak hal untuk menyebarkan ajaran Nyingma. Secara khusus harus juga disebutkan hasil kerja dari Tarthang Tulku Rinpoche, pendiri dari Pusat Meditasi Nyingma Tibet, Nyingma Institute dan Odiyan-Pusat Kebudayaan Nyingma, di Amerika Serikat, terutama dalam bidang publikasi. Khenpo Palden Sherab, Khenpo Tsewang Döngyal dan Khenpo Tubten pernah mengajar di Amerika Serikat, menjunjung tinggi ajaran Nyingmapa, dimana juga diperluas dengan melalui terjemahan dan penulisan dari Tulku Thondup Rinpoche, seorang pelajar terkemuka.

Satu fokus utama dari Nyingmapa di Barat adalah di daerah Dordogne di barat daya Perancis, dimana Y.M. Dudjom Rinpoche mendirikan salah satu pusat Nyingma yang terpenting dan dimana beliau meninggal pada 1987. Tradisinya dilanjutkan oleh putranya dan pewaris-dharmanya, H.E. Shenchen Rinpoche. Untuk memenuhi keinginan dari Kangyur Rinpoche, seseorang guru besar lainnya dimana inspirasinya memainkan peran besar dalam penyebaran ajaran Nyingma di Barat, baik Y.M. Dudjom

Rinpoche dan Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche memberikan pengajaran di Dordogne, pada beberapa murid yang telah mempraktikkan retreat selama tiga tahun, dibimbing oleh putra Kangyur Rinpoche, Tulku Wangyal Rinpoche, salah satu dari lama muda Nyingmapa yang terkemuka.

PANDANGAN DZOGCHEN TENTANG NGÖNDRO

Sebuah ajaran oleh Y.M. Dudjom Rinpoche

Apapun praktik yang kita lakukan, kebenaran relatif dan kebenaran mutlak hadir dengan berdampingan, sarana kemahiran dan kebijaksanaan berdampingan, pengalaman dan kekosongan berdampingan. Ini merupakan satu kasus, kita mempunyai praktik ngöndro sebagai satu sarana kemahiran, dimana pada akhirnya, dalam guru yoga, kita mencapai tingkatan kebijaksanaan dimana lama menghilang dan menjadi satu dengan anda dan anda tetap berada dalam sifat kemutlakan dari segala hal, kondisi dari meditasi.

Jadi, karena lama adalah satu-satunya yang dapat menunjukkan jalan dan merupakan pusat dari semua jalan spiritual, kita memberikan penghormatan kepada lama pada awal mula dari semua praktik kita.

Setelah kita memulai dengan memberikan penghormatan kepada lama, pertama-tama kita memikirkan tentang kesulitan dari pencapaian tubuh manusia yang berharga, bebas dan sangat diinginkan tersebut, karena tubuh ini adalah merupakan dasar dari jalan spiritual dari pembebasan. Kemudian kita bercermin kepada kefanaan dan kematian; semua yang ada akan berubah dan mati. Kemudian, walaupun seseorang mati, ia tidaklah terbebas, ia akan terus berada dalam roda samsara dari satu kelahiran ke kelahiran yang lain dan inilah kenapa inti dari samsara adalah penderitaan; kita merenungkan hal tersebut. Kemudian kita bercermin kepada apapun yang dilakukan seseorang, tindakan yang baik ataupun yang buruk, pola karma adalah tidak terhindarkan. Ini saya namakan *Lo Dok Nam Zhi: empat pemikiran* yang membalikkan batin. Tujuannya adalah untuk membuat batin anda berpaling dari samsara dan menuju praktiknya. Inilah sebabnya mengapa sangatlah penting untuk berada disana pada awalnya dan untuk menyadari kebenarannya.

Melakukan hal ini adalah bagaikan melicinkan ladang yang sudah dibajak untuk membuatnya rata dan siap untuk ditanami.

Sekarang, menanam benih sendiri adalah: menerima perlindungan, menghasilkan bodhicitta, persembahkan kepada mandala yang merupakan akumulasi dari pahala dan kebijaksanaan, dan penyucian melalui praktik Vajrasattva. Ini bagaikan benih yang ditaburkan di ladang yang telah disiapkan oleh keepat pemikiran tersebut.

Tanpa menghubungkan kepada yang relatif dalam cara ini, maka tidaklah mungkin untung merealisasikan yang mutlak. Tanpa menggunakan tubuh relatif sebagai dasar, kita tidak merealisasikan sifat alamiah batin. Dalam cara yang sama, tanpa praktik realisasi ini, sarana kemahiran ini, kita tidak dapat mencapai sifat shunyata secara langsung. Sifat relatif dan mutlak ini hadir berdampingan, saling bantu. Sangatlah penting untuk menyadari hal ini.

Mengambil *perlindungan* sebagai contohnya: terdapat apa yang kita namakan *Kön Chik Sum*, 'tiga yang berharga', yaitu sang Buddha, Dharma, dan Sangha. Sang Buddha yang berharga adalah

sumber dari Dharma, ajarannya; apa yang Buddha tunjukkan adalah Dharma yang berharga, jalan nya; dan mereka yang batinnya mengarah kepada Dharma adalah Sangha yang berharga.

Karena kita berada dalam samsara, karena khayalan dan penderitaan, kita mengambil perlindungan untuk dapat terbebas dari penderitaan kita. Karena tidak dapat melihat sifat alamiah kita, dan karena khayalan ketika berbagai elemen datang secara bersamaan, maka tubuh khayalan tersebut dihasilkan. Tubuh khayalan ini tetap terlihat begitu nyata hingga kita dapat melihat sifat sejati dari segala hal. Jadi hingga kita dapat terbebas dari semua khayalan, tubuh khayalan tetap ada, dan penderitaan tetap ada, dan tiga yang berharga juga ada bagi kita untuk mengambil perlindungan.

Jadi secara eksternal dikatakan, seseorang harus berlindung dalam Buddha, Dharma dan Sangha dengan penuh ketaatan. Namun secara internal, sang Buddha, Dharma dan Sangha adalah jalan simbolis, mendalam dan penuh kemahiran untuk membimbing kita keluar dari samsara. Dari sudut pandang kebenaran mutlak, bahkan sang Buddha, Dharma dan Sangha adalah berada dalam diri kita. Pada tingkat mutlak, batin kita yang kosong, yang bercahaya dengan sendirinya, dan yang adalah Rigpa, kesadaran, batin itu sendiri adalah Buddha yang berharga. Secara eksternal Dharma bermanifestasi sebagai suara dan berarti bahwa anda mendengarnya dan mempraktikkannya, namun dari sudut pandang secara internal, ia adalah kosong. Pada intinya adalah tampilan Rigpa, batin primordial, yang tidak berhenti, tak terganggu, dan bercahaya dengan sendirinya. Secara eksternal Sangha adalah mereka yang batinnya tertuju pada Dharma, tapi secara internal Sangha adalah aspek batin yang menyerap semua dan meliputi semuanya.

Mereka semuanya tersempurnakan seluruhnya dalam diri kita, namun karena kita tidak mengenali hal ini maka kita harus mengambil perlindungan dalam Buddha, Dharma dan Sangha. Ketika anda melaksanakan ngondrö dengan baik anda memvisualisasikan pohon perlindungan dengan batin anda dalam ketaatan yang sungguh-sungguh, anda bersujud dengan semua kerendahan hati, dan anda melafalkan formula perlindungan dengan perkataan anda. Kemudian ketika anda duduk pada akhir praktik anda dan visualisasi tersebut hilang dalam diri anda, anda akan menyadari bahwa ketiga hal ini, subjek, objek dan aktifitas, adalah berada dalam Rigpa dalam diri anda sendiri. Cukup beradalah dalam sifat alamiah Rigpa; selain Rigpa tidak akan ada yang dapat ditemukan.

Buddha berkata dalam *Dodé Kalpa Zangpo*, “Aku bermanifestasi dalam cara yang bagaikan mimpi bagi makhluk yang bagaikan mimpi dan memberikan dharma yang bagaikan mimpi, namun pada kenyataannya aku tidak pernah mengajar dan tidak pernah secara nyata datang.” Dari sudut pandang tentang apa, sang Buddha tidak pernah datang dan Dharma tidak pernah datang. Semuanya ini hanyalah sekedar daya tangkap, ada hanya dalam lingkup penglihatan dari segala hal.

Mengenai praktik perlindungan, aspek relatif adalah objek perlindungan dimana anda mempersembahkan ketaatan dan sujud dan sebagainya, dan aspek yang absolut adalah tanpa usaha, ketika anda menghilangkan visualisasi dan berada dalam kondisi batin natural dan tanpa usaha.

Penciptaan *bodhicitta* atau pemikiran yang tercerahkan berarti bahwa jika kita hanya bertindak bagi diri kita sendiri maka kita tidak mengikuti jalan segala tahu dari sang Buddha, jalan pencerahan tersebut tertutupi. Karena itu demi semua makhluk yang telah menjadi ayah dan ibu kita, untuk dapat

membebaskan mereka, kita menciptakan pemikiran yang tercerahkan ini, yang juga merupakan pemikiran dari sang Buddha.

Makhluk adalah tidak terbatas bagaikan langit, dan mereka semua telah menjadi ayah dan ibu kita; mereka menderita dalam samsara sehingga pemikiran untuk membebaskan mereka dari penderitaan ini sesungguhnya adalah pemikiran yang tercerahkan. Menurut perkataan dalam Sumpah Bodhisattva: "Dari sekarang hingga samsara hilang saya akan bekerja bagi kepentingan semua makhluk yang telah menjadi ayah dan ibu saya." Jadi dari sudut pandang relatif terdapat makhluk peka yang harus dibebaskan, dan terdapat welas asih yang harus ditumbuhkan dan terdapat "aku" pencipta dari welas asih. Cara untuk menumbuhkan dan menunjukkan welas asih sesungguhnya dijelaskan oleh sang Buddha sendiri. Demikian adalah bodhicitta relatif.

Jadi dalam praktik relatif dari bodhicitta ini anda memvisualisasikan semua makhluk dan menghasilkan pemikiran yang tercerahkan dan mencoba untuk membebaskan mereka dari penderitaan hingga pencerahan dapat tercapai, dan anda melafalkan penciptaan dari Bodhicitta sebanyak mungkin yang dibutuhkan oleh praktik anda. Juga diinstruksikan bahwa seseorang harus menukarkan kebahagiaannya dengan penderitaan dari yang lain. Ketika anda menghembuskan napas, anda memberikan semua kebahagiaan, keriang, pahala dan bahkan segala penyebabnya kepada semua makhluk suci; dan ketika anda menarik napas anda menghirup semua luka dan penderitaan sehingga mereka terbebas darinya. Praktik ini juga sangatlah penting tanpa pengembangan bodhicitta dan tanpa membebaskan diri kita dari kemelekatan kita pada hidup ini kita tidak dapat mencapai pencerahan. Ini dikarenakan ketidakmampuan kita untuk menunjukkan welas asih kepada sesama dan karena kemelekatan pada diri kita sendiri dan pada hidup ini sehingga kita tidak dapat bebas. Semua hal ini adalah aspek relatif dari praktik bodhicitta.

Berkaitan dengan aspek absolut dari bodhicitta, sang Buddha berkata kepada muridnya Rabjor, "Semua dharma adalah bagaikan ilusi dan mimpi." Alasan mengapa sang Buddha mengatakan hal ini adalah apapun manifestasinya semuanya itu dapat berubah dan menghilang, tidak ada yang padat ataupun permanen dengan sendirinya. Kita melihat dunia ini padat, kita mengikatnya dengan tali keterikatan dengan keinginan sebagai simpulnya, dan sehingga kita tertarik pada aktifitas yang tidak akan pernah terselesaikan; itulah sebabnya samsara tidak pernah berakhir. Kita dapat berpikir bahwa walaupun samsara adalah bagaikan mimpi, mungkin pencerahan adalah padat dan permanen, tapi Buddha berkata bahwa bahkan nirvana sendiri adalah bagaikan mimpi dan ilusi. Tidak ada satu hal yang dapat dinamakan nirvana, dan tidak ada yang dinamakan nirvana yang benar-benar nyata.

Buddha berkata, secara langsung, "Bentuk adalah kekosongan." Sebagai contohnya, bulan tercermin di air, tapi tidak ada bulan dalam air, tidak pernah ada. Tidak ada bentuk, hanyalah kekosongan. Kemudian beliau meneruskan berkata, "Kekosongan sendiri adalah bentuk." Kekosongan sendiri telah muncul dalam bentukan bentuk. Anda tidak dapat menemukan kekosongan terpisah dari bentuk. Anda tidak dapat memisahkan keduanya, anda tidak dapat menangkapnya sebagai dua entitas yang terpisah. Bulan tercermin di air, tapi air bukanlah bulan dan bulan bukanlah air; dan anda tidak dapat memisahkan air dengan bulan. Ketika anda telah melewati samsara ini, maka anda mencapai *paramita* atau 'melebihi samsara', tidak ada nirvana; dalam alam nirvana tidak lagi terdapat samsara.

Anda mungkin berkata, “Tapi ada disana, anda dapat melihatnya!” Tapi ketika anda benar-benar mengamatinya, itu tidak benar-benar ada disana. Jadi ketika anda ingin bertanya bagaimana sebenarnya hal ini terjadi, pada kenyataannya semuanya datang dari asal mula yang saling bergantung. Apakah itu asal mula yang saling bergantung? Bulan dan air tidak ada secara terpisah, tapi bulan terlihat di air hanya karena semua hal muncul dengan bersama seperti demikian. Air yang jernih adalah penyebab utamanya dan bulan adalah penyebab sekunder atau tambahan; ketika kedua penyebab ini bertemu maka asal mula yang saling bergantung menjadi termanifestasikan. Ini merupakan penampilan secara kebetulan dari penyebab utama dan penyebab tambahan.

Untuk lebih jelasnya, penyebab utama atau dasar dari samsara adalah pemahaman ‘aku’, kemudian semua bayangan manifestasi tersebut menjadi penyebab tambahan, dan ketika keduanya bertemu mereka menghasilkan manifestasi dalam tiga alam samsara. Semua ada hanya dalam pola ketergantungan ini. Seseorang harus benar-benar yakin akan hal ini. Nagarjuna berkata, “Terlepas dari asal mula yang saling bergantung tidak ada dharma yang terpisah.” Ketika anda pergi lebih jauh dan mengamati sifat dari asal mula yang saling bergantung maka anda akan menemukan bahwa ini tidak lain dari kekosongan; karenanya terlepas dari kekosongan maka tidak akan ada dharma. Pandangan tertinggi dari Mahayana adalah kekosongan; pandangan ini tidak ada dalam ajaran yang lebih rendah.

Jika anda benar-benar mengamati, anda akan mulai melihat semuanya sebagai permainan kekosongan; semua dharma hilang dan akhirnya anda akan sampai pada sifat alamiah mereka yang dimana adalah kekosongan. Tapi kemudian anda mungkin akan berkata bahwa berarti dalam hal ini kita seharusnya tidak membutuhkan apapun. Tapi apakah anda membutuhkan apapun atau tidak adalah tergantung pada anda, tergantung pada batin anda. Hanya berkata kosong tentang kekosongan tidaklah cukup, seseorang tersebut haruslah mewujudkannya dan kemudian melihatnya. Jika batin kita sangat kosong maka tidak akan ada harapan, kegembiraan, ketakutan, penderitaan, kenegatifan; anda tidak akan perlu untuk makan atau mengenakan baju, batin anda terbebas dari semua itu. Sebagaimana melambaikan tangan di langit, sama sekali tidak terganggu. Tujuan dari meditasi adalah untuk berada dalam kondisi natural dari kekosongan ini, kemudian dalam kondisi tersebut semua fenomena luar akan dapat direalisasi sebagai kekosongan. Itulah sebabnya mengapa kita mempraktikkan kekosongan, untuk menyucikan semuanya kedalam sifat kekosongannya, untuk mencapai benteng kekosongan tersebut. Pertama-tama kita harus menyadari bahwa sifat alamiah, absolut dari segala hal adalah kosong, kemudian bagaimana hal tersebut bermanifestasi dalam cara yang relatif.

Diluar semua sifat kekosongan ini muncul semua manifestasi relatif dimana samsara berada. Seseorang harus memahami dengan jelas bagaimana hal ini pada kenyataannya dan bagaimana hal ini terlihat. Sangatlah penting untuk mempunyai pandangan ini, karena tanpa pandangan maka meditasi seseorang akan menjadi tumpul. Hanya dengan duduk dan berkata, ‘semuanya kosong’ adalah bagaikan menaruh sebuah cangkir terbalik: ruang kosong dalam cangkir itu tetaplah sempit, kekosongan yang terbatas. Adalah penting untuk memahami inti dari semua hal, sebagaimana adanya. Dalam pemahaman mutlak tidak ada makhluk yang menderita, tidak ada samsara, tidak ada luka, semua hal ini adalah kosong sebagaimana langit yang bersih; tapi karena asal mula yang saling bergantung dan ilusi ruang lingkup relatif dari semua hal menjadi nyata dan karenanya terdapat makhluk yang menderita karena samsara.

Dalam pujian Ibu Agung, Shunyata, dikatakan: “Walaupun seseorang berpikir untuk mengekspresikan kebijaksanaan yang luar biasa, ia tidak dapat menggambarannya dengan kata-kata.” Hal tersebut adalah sama sekali tidak dapat diungkapkan, diluar pemikiran, diluar konsep. Ini tidak pernah dilahirkan; ini tidak pernah mati. Jika anda bertanya seperti apakah, ini bagaikan langit. Anda tidak akan pernah menemukan batasan langit; anda tidak akan pernah menemukan pusat dari langit. Jadi sifat bagaikan-langit ini adalah simbol dari kekosongan: luas, tak terbatas, bebas dengan kedalaman yang tak terukur dan permukaan yang tak terkira.

Kemudian anda mungkin akan berkata, “Jadi Rigpa seseorang, sifat dari batinnya, adalah seperti langit, terbebas dari semua batasan.” Tapi ini tidaklah sekedar kosong. Jika anda melihat kepadanya maka ada sesuatu untuk dilihat – dan ‘lihat’ hanyalah sebuah kata yang kita gunakan untuk dapat berkomunikasi. Anda dapat melihat bahwa, anda dapat bermeditasi padanya, anda dapat diam didalamnya. Jika anda dapat melihat sifat alamiah dari kekosongan sebagaimana adanya, ini merupakan ‘ibu dari semua buddha’. Semua pembicaraan ini merupakan perluasan dari bodhicitta absolut.

Kemudian adalah *penyucian melalui Vajrasattva*. Dalam pemahaman absolut tidak ada apapun untuk disucikan, tidak ada seorangpun untuk disucikan dan tidak ada penyucian. Tapi karena kita tidak dapat meninggalkannya begitu saja, pencemaran dan halangan timbul. Dalam pemahaman ilusi dari ego, kita tunduk pada penderitaan tanpa akhir, karenanya diperlukan adanya penyucina sehingga kita mempunyai praktik ini sebagai sarana kemahiran relatif. Untuk dapat menyucikan, Vajrasattva muncul dari Rigpa sejati seseorang dan aliran nektarnya membersihkan semua noda kita sepenuhnya. Anda melakukan visualisasi dan melafalkan Mantra Seratus-kata yang merupakan sarana dari penyucian. Dalam sifat alamiah dari segala hal, semuanya adalah suci pada awalnya bagaikan langit. Ini adalah penyucian absolut dari Vajrasattva.

Kemudian kita sampai pada *persembahan mandala*, yang merupakan akumulasi dari pahala. Kenapa kita perlu untuk mengumpulkan pahala sebagai penyebab kebijaksanaan? Ini dikarenakan pemahaman bahwa semua fenomena khayalan telah ada. Karena terdapat khayalan maka terdapat cara untuk menyucikan semua khayalan dan karena seseorang dapat menyucikan maka terdapat juga cara untuk mengumpulkan pahala. Ketika anda mempersembahkan ‘tubuhku, harta bendaku dan kejayaanku’ maka hal ini adalah persembahan relatif dan simbolis mandala. Dari sudut pandang absolut, semua hal tersebut tidak pernah ada, bagaikan langit yang jernih dan kosong. Jadi jika anda berada dalam kondisi kesadaran primordial, maka itu adalah persembahan mandala yang mutlak dan akumulasi pahala yang mutlak.

Bahkan dalam *guru yoga*, karena asal mula yang saling bergantung maka batin kita terpedaya, dana karenanya para lama muncul sebagai seseorang yang menginspirasi kesucian batin, ia adalah objek dimana kepadanya semua orang dapat merasakan kesucian. Karena batin terkotori dan karena seseorang merasakan bahwa penyucian pemahaman terhadap sang lama, maka sang lama ada, dan seseorang, yang mempersembahkan ketaatan, berada dalam ruang lingkup yang relatif. Karenanya secara eksternal anda memvisualisasikan sang lama dan melantunkan doa-doa dan kemudian anda menerima penguatan dan berkah darinya. Semua ini adalah praktik eksternal dan relatif dari guru yoga.

Sejauh ini anda telah berdoa pada lama simbolis dan nyata. Kemudian anda akan berkata,

Lama menghilang kedalam cahaya dan menjadi satu dengan aku

Mengenal – Rigpa dalam diri adalah Lama yang Absolut

Jika anda bertanya dimanakah Lama yang Absolut berada, ia ada dalam sifat absolut dari batin. Kondisi absolut dari Rigpa adalah dimana sang lama tersempurnakan sepenuhnya. Terus berada dalam kesadaran tersebut, adalah merupakan praktik absolut dari guru yoga.

Inilah bagaimana ngondrö bagian luar berhubungan dengan ngondrö dalam.

Sebuah ajaran yang diberikan oleh Y.M. Dudjom Rinpoche di London pada 19 Mei 1979, dan diterjemahkan oleh Sogyal Rinpoche.

[IMG]

Sogyal Rinpoche

SOGYAL RINPOCHE dilahirkan di Tibet, dan dibesarkan sebagai putra dari seorang guru Buddhis terbesar di abad ini, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. Ia dikenal sebagai inkarnasi dari Tertön Sogyal, Lerab Lingpa, penemu dari harta berharga (ter) yang disembunyikan oleh Padmasambhava, dan teman dekat dan lama dari Dalai Lama XIII. Rinpoche juga dianggap sebagai perwujudan dari Do Khyentse dan Lingsang Gyalpo, keturunan langsung dari Gesar dari Ling. Setelah Jamyang Khyentse Rinpoche meninggal, beliau belajar dengan Y.M. Dudjom Rinpoche dan Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche, guru utamanya yang lain, dan selama beberapa tahun beliau mengabdikan sebagai penerjemah dan ajudan dari Y.M. Dudjom Rinpoche, yang merupakan inspirasi dibelakang semua hasil karyanya di Barat. Beliau belajar di Cambridge University dan sekarang mempunyai hampir dua puluh tahun pengalaman hidup dan mengajar di dunia barat.

Kejelasan, kesantiaian dan humor yang dihadirkan Rinpoche dalam mengajarkan dan mempraktikkan buddhadharma, bersama dengan bakat spesialnya dalam melewati batasan budaya untuk menunjukkan kekuatan dari sudut pandang Buddhis di dunia sekarang, telah membawa beliau untuk melakukan pengajaran diseluruh dunia, dan beliau sering diminta sebagai pembicara pada konferensi internasional tentang berbagai topik, seperti kesehatan, psikologi, lingkungan, perdamaian, kesenian dan ilmu pengetahuan. Beliau dikenal sebagai perintis dalam menggambarkan pemahaman yang sama antara kebijaksanaan Buddhis kuno dengan pengalaman dan riset dunia modern. Dikenal luas atas karya-karyanya dalam bidang kematian dan perawatan bagi yang sekarat, Rinpoche pada saat ini sedang menyusun buku tentang kematian yang telah ditunggu lama, dan direncanakan diterbitkan tahun depan, dimana akan menjadi yang pertama dari beberapa seri. Judul yang lain akan mencakup penggalan mendalam terhadap buku *Tibetan Book of The Dead*, dan buku tentang meditasi dan Dzogchen.

Rinpoche telah mendirikan Rigpa Buddhis Meditation Centre di Inggris, Perancis, Amerika Serikat, Jerman, Irlandia, dan Australia, dan mengajar secara luas di Amerika dan banyak negara lainnya di seluruh dunia, terutama Belanda, Swiss, Australia dan Selandia Baru.

[IMG]

RIGPA

Rigpa adalah sifat sejati dari Batin kita. Pengenalan dan berdiam dalam Rigpa adalah intisari dari praktik Dzogchen.

Rigpa Fellowship adalah satu kelompok praktisi yang ditujukan untuk merealisasikan Rigpa, dan untuk menolong orang lain melakukan yang sama.

Rigpa adalah sebuah asosiasi pusat meditasi Buddhis internasional di Eropa, Amerika Serikat dan Australia, dibawah pengarahannya dari Sogyal Rinpoche dan Dzogchen Rinpoche. Keseluruhan tujuan dari pusat ini adalah untuk mendorong pemahaman sejati terhadap ajaran sang Buddha, untuk memberikan sarana bagi praktiknya, dan pada saat yang sama memungkinkan pertukaran antara pendekatan Buddhis dengan disiplin barat yang terkait. Mereka menawarkan pengenalan menyeluruh pada ajaran dan praktik dari budhadharma, sementara menyediakan presentasi kesinambungan dan kelulusan terutama bagi para murid.

Sebuah fitur spesial dari program Rigpa adalah retreat rutin tiap tahun yang diadakan di daerah pedesaan, dipimpin oleh Rinpoche dan dirancang bagi baik murid baru dan lama. Retreat ini bertempat di Inggris pada Paskah, di Perancis pada Agustus, Jerman setelah Natal, di Amerika Serikat pada musim panas dan Thanksgiving, dan di Australia diantara Januari dan Februari. Biasa dihadiri oleh lima ribu orang, retreat Rigpa memberikan lingkungan bagi praktik dimana dapat memberikan pemahaman lebih dalam terhadap ajaran, dan dikenal karena suasana penuh kehangatan dan mendukung. Sejumlah guru besar biasa menghadiri retreat Rigpa Sangha, pengunjung yang sering hadir adalah Nyoshul Khen Rinpoche, diantara para khenpo terkenal dalam tradisi Nyingma, dan salah satu pembicara terkemuka dalam Dzogchen. Pada 1992, Sogyal Rinpoche akan memimpin retreat Rigpa selama tiga bulan pertama.

Rinpoche sering melakukan kunjungan rutin ke pusat Rigpa, dimana juga memberikan pelatihan pada meditasi dan pandangan Buddhis terhadap kehidupan, praktik reguler dan kelompok belajar, dan, dengan semangat Rimé, seminar dengan mengunjungi guru-guru dari semua tradisi Buddhis. Praktik dan kelompok belajar dilakukan secara reguler di sejumlah kota di Eropa dan Amerika Serikat. Melengkapi pusat kota-kota ini adalah pusat retreat Rigpa. Dzogchen Beara, pusat retreat Rigpa di Irlandia, terletak diantara daerah terpencil dan kecantikan kota West Cork. Setelah tahun 1992, daerah ini merupakan tempat bagi retreat jangka panjang bagi individu dan kelompok dari Rigpa Sangha. Dzogchen View di California, yang memiliki pandangan panoramik dari cakrawala dan lautan Pasifik sebagaimana namanya, akan dikembangkan sebagai pusat retreat Rigpa utama di Amerika Serikat. Di London, Rigpa mendekati pembelian bangunan yang lebih besar untuk digunakan sebagai Pusat Internasional, dimana program baru akan dikembangkan untuk memenuhi jangkauan meluas dari tujuan dan kegiatannya. Sebagaimana juga dengan kalender Tibet nya, Rigpa juga menerbitkan jurnal internasional dari London, 'Khyentse Özer'.

Rigpa mendukung karya dari Dzogchen Rinpoche, dan membangun kembali Biara Dzogchen di Mysore, India Selatan. Disana, satu tahapan yang sangat penting, rekonstruksi dari Pusat Pendidikan (Shedra), untuk dirancang serupa Shri Singha Shedra dari biara Dzogchen asli, telah dimulai. Rigpa juga mengumpulkan dana bagi sejumlah proyek lainnya di India dan Himalaya, dan menuju karya dari beberapa guru hidup Dzogchen. Ini dan banyak proyek lainnya di Timur dan Barat, sebagaimana juga aspek utama dari pekerjaan Sogyal Rinpoche di seluruh dunia, telah disatukan dalam satu Permohonan Dana, 'Tenpé Jindak', dimana detilnya dapat diperoleh di Rigpa.

BIARA DZOGCHEN

Biara Dzogchen yang asli, dikenal sebagai Dzogchen Rudam Orgyen Samten Chöling, dibangun oleh Dzogchen Rinpoche ke I, Dzogchen Pema Rigdzin (1625-97) berdasarkan instruksi dari Dalai Lama 'Kelima yang Agung', Sampai kehancurannya pada 1959, ini merupakan salah satu pusat utama dari ajaran Nyingma dan Dzogchen di Tibet. Pada puncaknya, biara Dzogchen hampir serupa dengan sebuah kota pada besarnya, dan dengan tiga belas pusat retreat, menampung hingga dua ribu bikkhu dan menjadi terkenal di seluruh Asia, mengirimkan pelajar-pelajar yang sangat terampil pada lebih dari dua ratus biara cabangnya. Mungkin ini adalah perguruan kitab suci dan pusat retreat terbaik dalam tradisi Nyingma dan Dzogchen.

Dzogchen Rinpoche ke VII, Jigmé Losel Wangpo, terlahir di Sikkim pada 1964. Beliau dikenali oleh Dodrupchen Rinpoche ke IV, dan dinobatkan pada 1972. Diantara para lama agung darimana beliau menerima ajaran adalah Y.M. Dudjom Rinpoche dan Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche, dan pendidikannya diawasi sangat dekat secara personal oleh Yang Mulia Dalai Lama, yang merasakan ikatan sangat kuat antara dirinya dengan Dzogchen Rinpoche yang tercipta pada masa Dalai Lama ke V. Dzogchen Rinpoche pada masa sekarang telah lama dianggap di India sebagai guru agung dari masa depan, menunjukkan kualitas yang menakjubkan – kepandaian dan kesadaran diri yang mendalam seiring dengan harga diri dan kerendahan hati. Sejak 1985, berdasarkan undangan Sogyal Rinpoche dan Rigpa, beliau telah melakukan beberapa kunjungan ke Barat.

Berdasarkan instruksi Yang Mulia Dalai Lama, Dzogchen Rinpoche membangun kembali Biara Dzogchen di Kollegal, Mysore, India Selatan di tanah yang dipilih oleh Yang Mulia sendiri tepat dibawah kediaman beliau. Biara tersebut berfungsi sebagai pusat bagi komunitas lokal, memenuhi kebutuhan spiritual dan pendidikan mereka. Pada masa sekarang lantai dasar dari biara tersebut telah selesai dan banyak dekorasi bagian dalam dari kuil, termasuk sambungan dan gambar-gambar, telah terpasang. Konstruksi lantai kedua, dirancang sebagai ruangan bagi Yang Mulia Dalai Lama dan juga guru-guru lainnya yang berkunjung, sekarang sedang berjalan, dalam persiapan untuk pembukaan biara oleh Yang Mulia pada 1991.

Biara Dzogchen akan menjadi pusat dari ajaran Nyingmapa, dan akan mendirikan kembali tradisi hidup agung Dzogchen, dimana baik pembelajaran dan praktik akan ditekankan secara seimbang. Oleh karenanya tahapan penting berikutnya dari pengembangan biara adalah untuk mendirikan Pusat Pendidikan (Shedra) yang dirancang berdasarkan 'Shri Singha Shedra' yang terkenal dari biara Dzogchen asli, yang menghasilkan guru-guru luar biasa dan pelajar seperti Patrul Rinpoche dan Mipham. Perlengkapan bagi guru dan fasilitas untuk belajar memainkan peran penting bagi bikkhu muda yang baru bergabung di biara. Empat guru yang digaji memberikan pendidikan menyeluruh dan memberikan instruksi dalam semua subjek tradisi, termasuk tata bahasa, logika dan debat, pembelajaran kitab, seni dan kerajinan tangan, sebagaimana juga bahasa Inggris, matematika dan topik lainnya yang membuat mereka mampu menyebarkan ajaran dalam hubungannya dengan kebutuhan masa sekarang. Pada saat ini semua bikkhu menerima pengajaran dalam satu ruangan di dapur/ruang makan yang baru dibangun dan serba kekurangan bahkan dalam kebutuhan dasar. Selama ruangan tersebut dipergunakan untuk belajar maka ruangan tersebut tidak dapat dipergunakan sebagaimana tujuan awalnya.

Total biaya pembangunan dari Pusat Pendidikan, termasuk bahan bangunan adalah lebih dari 1.000.000 rupee (kurang lebih \$58.600).

Satu awalan telah dimulai dengan melakukan perencanaan *Pusat Retreat* (Drupdra) tambahan, terletak sedikit jauh dari biara. Fasilitas retreat akan terbuka bagi baik para bikkhu dan orang biasa. Biaya pembangunan bangunan paling dasar membutuhkan 200.000 rupee (\$11.700).

Program sponsorship menyeluruh telah hadir bagi bikkhu penghuni Biara Dzogchen. Dengan total \$250 setahun, hanya \$20 sebulan, seorang bikkhu dapat didukung sepenuhnya dalam pelatihan dan pendidikannya.

Detil lebih lengkap tentang sponsorship dan menolong Biara Dzogchen, bersama juga dengan kabar terbaru tentang kemajuannya tersedia pada pusat Rigpa di negara-negara terkait.

¹ Dalai Lama ke V yang Agung adalah inkarnasi dari aktifitas yang tercerahkan dari Raja Tibet, Trisong Detsen, murid utama Padmasambhava, dan yang dikuatkan untuk memperlihatkan pengajaran Visi Suci yang mendalam dari *Gyachen Nyer Nga*, sebagaimana diramalkan oleh Padmasambhava sendiri. *Kumpulan Pekerjaan* beliau dibagi menjadi ajaran Luar, Dalam dan Sangat Rahasia, yang terakhir termasuk juga ajaran Visioner Sangat Rahasia, yang terdiri dari dua puluh lima tulisan dan kompilasi sarana pencapaiannya (*sadhana*), *Gyachen Nyer Nga*. Ini dirahasiakan sebagai siklus kepemilikan dari Tradisi Kuno Nyingma, dan secara khusus pada kategori yang dikenal sebagai 'Zabmo Dagnang', *Visi Suci Mendalam*. Yang Mulia Dalai Lama telah berkata bahwa beliau merasakan hubungan khusus yang sangat dekat dengan Dalai Lama Kelima yang Agung dan ke XIII, dimana keduanya mempunyai hubungan spesial dengan ajaran Dzogchen, dan keduanya adalah yang dipanggil untuk memimpin pengikut mereka dengan kecerdasan dan kekuatan pada masa krusial dalam sejarah mereka.

² Vidyadhara, atau Rigdzin dalam bahasa Tibet, menurut Dilgo Khyentse Rinponche, menunjukkan seseorang yang secara terus menerus berada dalam kondisi kesadaran murni dari 'Rigpa'.

³ Berdasarkan ajaran Dilgo Khyentse Rinpoche yang diberikan di Paris pada bulan Agustus 1986 untuk memberkahi awal dari pelafalan Rigpa Sangha dari Seratus Ribu Mantra Padmasambhava bagi Perdamaian Dunia

⁴ Dzogchen Rinpoche ke I, Dzogchen Pema Rigdzin (1625-97), emanasi dari Saraha, Vimalamitra, dan Padmasambhava, merupakan siddha agung yang mendirikan Biara Dzogchen di Kham, Tibet Timur pada 1684-5. Setelah gurunya Bakha Tulku Rigdzin Chökyi Gyatso berkata kepadanya: "Aku telah mendengar Dzogpachenpo sebagai sebuah ajaran, tapi aku tidak pernah melihat Dzogpachenpo dalam diri seseorang kecuali pada dirimu", maka beliau dikenal sebagai Dzogchen Pema Rigdzin, atau Dzogchen Rinpoche. Biara yang beliau dirikan ditujukan bagi salah satu biara yang terpenting dan berpengaruh di seluruh Tibet bagi penyebaran ajaran Nyingma dan Dzogchen.

⁵ Pada Trekchö dan Tögal, lihat. Hal. 66-7.

⁶ Alaya, kunshyi di Tibet, lihat Hal. 49

⁷ Guru Dzogchen yang telah tersempurnakan sepenuhnya dapat menghilangkan tubuh mereka pada saat kematiannya. Melalui praktik Trekchö, praktisi dapat mencapai 'tubuh pelangi' (ja lü), dimana tubuh mereka menjadi semakin kecil saat menghilang, mengeluarkan cahaya pelangi, dan akhirnya hanya tinggal rambut dan kuku. Melalui praktek Tögal, praktisi dapat menghilangkan tubuhnya dalam 'tubuh cahaya' (ö ku), dimana tubuh berubah menjadi cahaya dan hilang sepenuhnya. Ini dilakukan oleh Garab Dorje, Mañjushrimitra, Shri Singha, Jñanasutra, dan Vairochana. Pencapaian lainnya dari praktik Tögal adalah 'tubuh pelangi dari pemindahan agung' (ja lü phowa chenpo), dimana sang guru menghilangkan tubuhnya kedalam cahaya pelangi dan hidup untuk berabad-abad demi kepentingan semua makhluk. Peristiwa ini pernah terjadi pada Padmasambhava, Vimalamitra, Nyang Tingdzin Zangpo, dan Chetsün Senge Wangchuk.

⁸ Diambil dari *Berdiam Dalam Kedamaian Sejati yang Agung, Nyanyiang Pengalaman* oleh Nyongshul Khen Rinpoche, Rigpa, London 1989.

⁹ Garuda, burung dalam mitos, sering digunakan untuk menggambarkan Dzogchen, karena inilah burung yang terbang paling tinggi, dan dikatakan terlahir dewasa sepenuhnya dari telurnya.

¹⁰ Chetsün Senge Wangchuk (abad 11-12) adalah tokoh penting dalam garis silsilah Nyingtik. Vimalamitra muncul dihadapannya dan memberikan penguatan, bimbingan dan instruksi kepadanya, dan pada umur seratus duapuluh lima, beliau menghilang ke langit dalam awan cahaya pelangi. Sebelum meninggal, beliau memberikan instruksi terakhirnya kepada dakini Palgyi Lodrö. Beliau bereinkarnasi pada diri guru agung abad sembilan belas Jamyang Khyentse Wangpo, yang mengingat kembali kehidupan masa lalunya dalam sebuah visi dan menerima kembali ajaran dari dakini, membawa siklus ajaran penting yang dikenal sebagai Chetsün Nyingtik.

¹¹ Nyoshul Lingtok Tenpé Nyima menerima instruksi eksperimental Dzogpachenpo, *Mengak Nyongtri Chenpo*, dari Patrul Rinpoche. Diantara murid-muridnya terdapat Tertön Sogyal dan Khenpo Ngawang Palzang (1879-1941) (juga dikenal sebagai Khenpo Ngaga, atau Ngakchung), yang merupakan emanasi dari Vimalamitra, sebagaimana diramalkan oleh Patrul Rinpoche. Khenpi Ngakchung menjadi pemegang utama Nyoshul Lungtok silsilah Dzogchen, dan merupakan salah satu guru Dzogchen paling berpengaruh dalam abad ini.

-
- ¹² Lihat Lampiran: *Pandangan Dzogchen tentang Ngöndro*, oleh Y.M. Dudjom Rinpoche.
- ¹³ Dari ajaran yang diberikan oleh Yang Mulia Dalai Lama di Helsinki, Finlandia pada 30 September, 1988.
- ¹⁴ Dari ajaran yang diberikan oleh Nyoshul Khen Rinpoche di Rigpa, Paris, 12 April 1986.
- ¹⁵ Akanishtha, dalam Tibet Omin, secara harafiah adalah alam surgawi 'tertinggi'.
- ¹⁶ Oddiyana, Orgyen dalam bahasa Tibet, adalah diterima oleh semua tradisi sebagai satu tempat dimana semua ajaran tantra berasal. Ini merupakan tempat kelahiran dari Garab Dorje dan Padmasambhava, dan juga kerajaan dari Raja Dza. Di sebelah barat laut Oddiyana terletak sebuah danau yang dikenal sebagai Dhanakosha, yang berarti 'perbendaharaan kekayaan'. Oddiyana dianggap oleh banyak orang serupa dengan Lembah Swat di Pakistan.
- ¹⁷ Dua belas manifestasi adalah terhubung pada siklus ajaran yang dikenal sebagai *Barché Lamsel (Penghilang Semua Halangan)*.
- ¹⁸ Pada tertön atau 'penunjuk harta'
- ¹⁹ Dari *Pengajaran Publik Terakhir dari Lama Kalu Rinpoche*, Sonada, 28 Maret 1989, atas kebaikan dari Komite Terjemahan Internasional, Drajur Dzamling Kunchab.
- ²⁰ Walaupun terpisah oleh waktu selama empat abad, Jigmé Lingpa sangat terinspirasi oleh ajaran Longchenpa, dan selama tiga tahun retreat di gua di Chimpu diantara tahun 1759-62, ia memanggilnya secara sungguh-sungguh dengan guru yoga yang telah ia susun. Longchenpa muncul di hadapannya pada tiga visi, dimana ia menerima berkah dan penyaluran dari kebijaksanaan tubuh, perkataan dan batin dari Longchenpa, menguatkannya dengan tanggung jawab untuk menjaga inti ajaran Longchenpa, dan menyebarkannya. Longchenpa muncul dihadapannya tiga kali: pertama beliau terlihat sangat tua, kedua kalinya beliau lebih muda dan tersenyum kepadanya, dan ketiga kalinya ia sangat muda, begitu hidup, mengambil seluruh ajaran dalam bentuk buku dan menaruhnya diatas kepalanya, memberikannya Rigpé Tsal Wang. Pada saat itu batinnya menjadi satu dengan batin bijaksana Longchenpa.
- ²¹ Terdapat tiga tindakan negatif dari tubuh: membunuh, mencuri dan perilaku seksual menyimpang; empat dari perkataan: kebohongan, kata-kata kasar, fitnah dan gosip; dan tiga dari batin: ketamakan, kedengkian, dan pandangan yang salah.
- ²² Tripitaka adalah tiga kumpulan ajaran dari sang Buddha: Vinaya, Sutra dan Adhidharma. Vinaya mencakup semua ajaran menyangkut disiplin monastik; Sutra mencakup perkataan sang Buddha tentang pandangan dan praktik; Abhidharma menyangkut ajaran menyeluruh tentang struktur dari fungsi mental dan psikologi.
- ²³ Tummo, atau chandali, adalah praktik 'panas dalam', salah satu dari Enam Yoga, dan akar dari jalan, menurut Dilgo Khyentse Rinpoche.
- ²⁴ Jalan dari bodhisattva diringkas kedalam sepuluh bhumi atau tanah, dimana bodhisattva melangkah maju sepanjang jalan menuju pencerahan. Setiap tanah membentuk dasar dari pemahaman bodhisattva, yang dipergunakan dalam pelatihan untuk dapat merealisasikan sepenuhnya kebijaksanaan dari seorang buddha.
- ²⁵ Atau *Tsik gi Tsönpa Dön Dam kyi Wang*: 'penguatan dari kebenaran mutlak, disimbolkan dengan kata-kata'.
- ²⁶ Vaibhasika, Sautrantika, Cittamatra dan Madhyamika.
- ²⁷ Yang Mulia Dalai Lama, Finlandia, 1988.
- ²⁸ Pada konteks ini, patut digarisbawahi bahwa istilah Hinayana, secara harafiah berarti kendaraan 'kecil', 'rendah' atau 'kecil', namun berarti inferior. Sebaliknya, ini merupakan saran fundamental pada seluruh jalan Buddhist.
- ²⁹ *Kalachakra Tantra* dapat dibentuk baik sebagai tantra ibu atau non dual. Lihat *Kalachakra Tantra, Ritual Inisiasi* oleh Dalai Lama dan Jeffrey Hopkins, London: Wisdom, 1985, hal. 165-6.
- ³⁰ Dalam *Pengenalan pada Dzogchen: Karangan Bunga Empat Tema*, oleh Longch'en Rabjampa, Dudjom Rinpoche dan Beru Khyentse Rinpoche, terj. Alexander Berzin, Library of Tibetan Works and Archives, Dharmasala, 1979, hal. 34.
- ³¹ *Ibid.*, hal. 37.
- ³² Pada kama dan terma, lih. Hal. 73. Delapan kagyé dikenal sebagai: Jampal Ku, Pema Sung, Yangdak Tuk, Düttsi Yönten, Phurba Trinlé, Mamo Bötong, Jigten Chöto, dan Möpa Drakngak.

³³ Mingyur Namkhé Dorje (1793), Dzogchen Rinpoche ke IV, merupakan guru luar biasa yang merupakan guru dari beberapa lama terhebat pada abad kemarin, seperti Jamyang Khyentse Wangpo, Do Khyentse, Patrul Rinpoche, dan Mipham. Beliau mencapai kondisi realisasi Dzogpachenpo dinamakan 'chö nyi zé sá', 'hilangnya kenyataan dari fenomena', dan melebihi semua kepentingan duniawi dan norma-norma konvensional. Mingyur Namkhé Dorje menjadi satu legenda dan begitu banyak cerita tentang penglihatan dan perbuatan gaibnya.

Pada sebuah upacara besar di Biara Dzogchen, dimana ia bertindak sebagai kepala biara, sesuatu yang luar biasa terjadi. Waktu itu semua bikkhu sedang berdiam diri melafalkan mantra. Tiba-tiba Mingyur Namkhé Dorje terlihat gelisah dan bergumam: "Ayo...Kamu bisa!... Ayo...," bagaikan sedang menyemangati seseorang. Ini merupakan emosi yang sama dengan seorang fans sepakbola yang menyemangati pemain idolanya. Pada akhirnya, beliau beristirahat dan duduk bersandar dengan bahagia. Tidak lama sesudahnya, salah satu bikkhu masuk ke kuil, dengan muka kelabu dan penuh keterkejutan, dan bicara pada guru disiplin, yang kemudian berunding dengan guru-pelafalan. Mereka semua terlihat sangat marah. Kemudian mereka menghampiri Dzogchen Rinpoche dan berkata kepada beliau bahwa seorang pencuri telah memanjat puncak kuil dan berhasil membawa kabur sebuah hiasan atap yang berbentuk matahari dan bulan yang terbuat dari emas. "Iya, saya tahu," jawab beliau, "Saya membantunya." "Tapi bagaimana anda dapat melakukan hal tersebut?" mereka bertanya "Ini biara *anda!*" "Benar, tapi dia sangat menginginkannya," ujar Mingyur Namkhé Dorje, "dan ia menginginkannya *lebih* daripada diriku."

³⁴ Menurut tradisi Vimalamitra, jumlahnya adalah delapan belas, dengan tambahan *Tantra Tröma* (praktik yang terhubung dengan pelindung EWkazati). Menurut Guru Rinpoche dan *Khandro Nyingtik* adalah sembilan belas, dengan tambahan *Tröma Tantra* dan *Tantra Longsal Barma*.

³⁵ Istilah Trekchö dan Tögal adalah sangat sukar untuk diterjemahkan dengan baik kedalam bahasa Inggris.

³⁶ Seringkali bardo ini diterjemahkan sebagai: bardo natural dari kehidupan ini, bardo menyakitkan pada saat kematian, bardo bercahaya dari dharmata dan bardo karma dari kejadian. Lihat *Cermin Kehati-hatian* oleh Tsele Natsok Rangdrol, Shambala, Boston, 1989.

³⁷ Dari ajaran Longchen Nyingtik Guru Yoga, diberikan oleh Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche di Dordogne, Perancis pada Agustus 1984, atas permintaan Sogyal Rinpoche dan Rigpa Sangha.

³⁸ Keseluruhan, Longchenpa diakui atas duaratus enam puluh tiga hasil karya. Dzö Dün atau *Tujuh Perbendaharaan* adalah : Yishin Rinpochei Dzö, Mengak Rinpochei Dzö, Chöying Rinpochei Dzö, Drubta Rinpochei Dzö, Tekchok Rinpochei Dzö, Tsik Don Rinpochei Dzö, dan Neluk Rinpochei Dzö.

Tiga Trilogi Longchenpa adalah: Ngelso Kor Sum –*Trilogi Kenyamanan dan Ketenangan*, terdiri atas: Sem Nyi Ngelso, Gyuma Ngelso dan Samten Ngelso; Rangdrol Kor Sum – *Trilogi Pembebasan Diri*: Sem Nyi Rangdrol, Chönyi Rangdrol dan Nyamnyi Rangdrol; dan Mun Sel Kor Sum – *Trilogi untuk Menghilangkan Kegelapan*: tiga penjelasan tentang *Tantra Guhyagarbha*.

Tiga Inti Dalam Longchenpa adalah Lama Yangtik, Khandro Yangtik dan Zabmo Yangtik. Nyingtik Yabshyi, atau empat 'bagian' dari Nyingtik, adalah tersusun dari dua 'ibu', Vima Nyingtik dan Khandro Nyingtik, dan dua 'cabang', Lama Yangtik dan Khandro Yangtik. Vima Nyingtik diteruskan melalui Kama, dan Khandro Nyingtik melalui Terma. Longchenpa menjelaskan dan mempersingkat Vima Nyingtik (dan 119 Perjanjian Instruksional Mengakdé) dalam Lama Yangtik nya, dan menjelaskan Khandro Nyingtik melalui Khandro Yangtik nya. Ajaran yang terlalu rahasia untuk diikutsertakan disana, terutama Khandro Nyingtik, tercantum dalam penjelasan lebih lanjutnya pada Vima Nyingtik dan Khandro Nyingtik, Zabmo Nyingtik.

³⁹ Jigmé Lingpa menghasilkan tulisan sembilan jilid yang ditulis dan ditemukan, yang paling terkenal adalah *Yönten Rinpochei Dzö* dan dua jilid dengan penjelasannya *Den Nyi Shing Ta* dan *Nam Khyen Shing Ta*. Beliau juga mengumpulkan tantra dari *Nyingma Gyübum* dan menulis katalog dengan sejarah garis silsilah.

⁴⁰ Secara singkat muncul dalam bahasa Inggris dengan judul *The Nyingma School of Tibetan Buddhism, Its Fundamentals and History*, oleh Dudjom Rinpoche, diterjemahkan oleh Gyurme Dorje dan Matthew Kapstein, dan diterbitkan oleh Wisdom Publication. Ini menyatukan dua karya besar Dudjom Rinpoche. Yang pertama, *Sejarah Nyingmapa* adalah karya sejarah tentang perkembangan aliran Nyingma dan ditulis oleh Dudjom Rinpoche pada 1962, untuk membawa stabilitas pada Nyingmapa selama periode kesulitan hebat. Jilid pendampingnya, *Dasar Fundamental*, disusun pada 1966 di Kalimpong, adalah hasil survei penuh kemahiran tentang ajaran Buddha dari sudut pandang Nyingmapa dan sembilan yana.

⁴¹ Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche dilahirkan di Bhutan pada 1960, dan dianggap sebagai emanasi aktif dari Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. Beliau menerima ajaran dari banyak guru yang tersempurnakan, termasuk Y.M. Dalai Lama, Y.M. Sakya Trizin, Y.M. Karmapa, Y.M. Dudjom Rinpoche dan Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche, dan beliau memimpin Dzongsar Institute di Bir, Himachal Pradesh, India, sebagaimana juga pusat-pusat di Australia dan Asia Tenggara.

Shenchen Rabjam Rinpoche adalah inkarnasi ketujuh dari guru besar yang menemukan Shenchen Monastic University di Kham, Tibet Timur, dan semenjak umur lima tahun telah bersama Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche, menerima pengajaran dan penguatan. Beliau merupakan kepala dari Biara Shechen Tennyi Dargye Ling di Baudhanath, Kathmandu, Nepal dan cabang-cabangnya di Barat.

Rekomendasi Bacaan

The Buddhism of Tibet, Y.M. Dalai Lama, Ithaca: Snow Lion, 1987

The Dalai Lama at Harvard, Y.M. Dalai Lama, Ithaca: Snow Lion, 1988

Kindness, Clarity and Insight, Y.M. Dalai Lama, Ithaca: Snow Lion, 1984

The Nyingma School of Tibetan Buddhism, Dudjom Rinpoche, Boston: Wisdom Publication, akan datang

The Excellent Path to Enlightenment, Dilgo Khyentse Rinpoche, Kathmandu: Shechen Tennyi Dargyeling, 1987

The Wish-fulfilling Jewel, The Practice of Guru Yoga according to the Longchen Nyingtik Tradition, oleh Dilgo Khyentse Rinpoche, Boulder: Shambhala, 1988

The Life and Liberation of Padmasambhava, Emeryville: Dharma Publishing, 1978

Buddha Mind, Tulku Thondup Rinpoche, Ithaca: Snow Lion, 1989

..dan banyak lagi

Penghargaan

Atas nama Rigpa, disini saya ingin mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya pada Kungo Tenzin Geyche, Kungo Lodi Rinpoche, Tn. Rinchen Dharlo dan Kalön Tenzin N. Tethong bagi bantuan dan bimbingan mereka dalam menyiapkan pengajaran Yang Mulia Dalai Lama di California pada 1989. Saya juga ingin mengucapkan terimakasih pada Shechen Rabjam Rinpoche, Tulku Pema Wangyal Rinpoche, Könchog Tenzin dan Lama Ngodub bagi bantuan mereka dalam menyusun ajaran yang diberikan oleh Y.M. Dilgo Khyentse Rinpoche di Perancis pada 1990. Saya juga ingin mengambil kesempatan ini untuk berterima kasih kepada mereka semua, begitu banyak untuk disebutkan, yang bekerja dengan sabar dan sungguh-sungguh sepanjang tahun, meneruskan dan mengembangkan Rigpa Fellowship.

Sogyal Rinpoche

Kaligrafi Tibet oleh Sogyal Rinpoche, kecuali Doa Tujuh Baris dan Mantra Vajra Guru pada halaman 29 dan 44 oleh Drungyik Tsering, kaligrafis terkenal dari Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö.

Editing dan penyusunan oleh Patrick Gaffney dan Daniel Pirofsky

Produksi dan layout oleh Mary Ellen Rouiller.